

મકાશિક :

સ્વસ્થવૃત્ત પ્રકાશન

૧૪૯૭, કૃષ્ણનગર

ભાવનગર-૩૬૪ ૦૦૧

આવૃત્તિ ૫હેલી પ્રત-૧૦૦૦

૧૯૭૮

C સર્વાધિકાર લેખકને સ્વાધીન

કિંમત રૂા. ૨૫-૦૦

મુદ્રક :

નીતિન શાંતિલાલ પારેખ

સરસ્વતી પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ

દાણાપીઠ

ભાવનગર ૩૬૪ ૦૦૧

નવા પુરુષાર્થની પગદંડી

સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યનું વિજ્ઞાન વર્તમાન સમયમાં ધારૂ વિકસ્યું છે અને હજી વિકસતું જાય છે. રાષ્ટ્રીય મર્યાદાઓ ઓળંગીને એને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. અવકાશનું સંશોધન આગળ વધ્યું અને માનનીએ ચંદ્ર ઉપર પગ મૂક્યો ત્યારથી તો સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યની સભાનતાએ વૈશ્વિક સ્વરૂપ પણ લઈ લીધું છે. વિજ્ઞાનની, આ અભૂતપૂર્વ પ્રગતિએ માનવચિત્તને અત્યંત પ્રભાવિત કર્યું છે.

પરંતુ વિજ્ઞાન જેમ જેમ વિકસતું જાય છે તેમ તેમ એની જટિલતા એટલી હદે વધી છે કે આજે કોઈ પણ બાબતમાં ચોક્કસ નિર્ણય મેળવવા માટે એના ઉચ્ચતમ નિષ્ણાત પાસેજ જવું પડે છે અને ડોક્ટરે સૂચવેલી દવાઓ ગમે તે કિંમતે આંખો મીચીને ખરીદી લેની પડે છે. દરદીની પોતાની સમજણ, પસંદગી કે વિશિષ્ટ પ્રકૃતિના વિચારને એમા ભાગ્યે જ અવકાશ રહે છે.

સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્ય પણ અત્યંત મહત્વનું છે. પરંતુ અન્યારની પરિસ્થિતિમા સામાન્ય માનનીની દવા આ ક્ષેત્રે પણ પેલી વાર્તાના બાબ્સાહ જેની ચર્ચ પડી છે ધરતી ઉનાળાના સૂર્યના સખત તાપથી ધગેલી છે, એના પર સુખથી ચાલી શકાય એ માટે ધરતીને ચામડાથી મદની છે. પરંતુ એટલું ચામડું કાઢવું કયાથી ? આ એની મૂઝવણ હતી. વિજ્ઞાને જેનો અત્યંત લાય જતાવ્યો છે તે રોગકારક જંતુઓ તો વિશ્વમા ભર્યા પણ છે. વિજ્ઞાનની સહાયથી જ ઊભા થયેલા વિગાળ કારખાનાઓને પરિણામે ધરતી, પાણી

અર્પણ

છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષથી ‘ જન્મભૂમિ પ્રવાસી ’ના “ શરીર અને સ્વાસ્થ્ય ” વિભાગ દ્વારા-દેશ અને દુનિયાના ગુજરાતી સમાજ પાસે આયુર્વેદનાં સાહિત્ય સર્જન દ્વારા જવાની તક આપી મને સતત પ્રેમ-પ્રેરણા અને પુરુષાર્થનું બળ પૂરું છે તેવા મારા જન્મભૂમિ તંત્રીમંડળ અને સમગ્ર જન્મભૂમિ પરિવારના સ્વજનોની શ્રુતિમાં મારી આ કૃતિ અર્પણ કરું છું.

વૈદ્ય પ્રાગણ મોહનજી રાઠોડ
“ ચિકિત્સક ”

લેખકનું વક્તવ્ય

ગુજરાતીભાષાના આરોગ્યશાસ્ત્રનાં પુસ્તકોમાં માત્ર ‘આયુર્વેદનું જીવનદર્શન’ પ્રગટ થતાં એક વધુ પ્રકાશનનો ઉમેરો થાય છે. આપણું એ દુર્ભાગ્ય છે કે ગુજરાતીભાષામાં આરોગ્યશાસ્ત્રનાં પુસ્તકો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લખાયેલાં છે. જે થોડાંબધ સાહિત્ય હિન્દી, અંગ્રેજી કે ખીજી અન્ય ભાષાઓમાં પ્રગટ થઈ રહ્યું છે તેવું અને તેટલું સાહિત્ય ગુજરાતીભાષામાં પ્રગટ થતું નથી. તેને એક હકીકત તરીકે સ્વીકારવું જોઈએ. અને આ માટેનો સમગ્ર પ્રયત્ન પણ કરવો જોઈએ. આવા પ્રયત્નનાં એક ભાગ તરીકે ‘આયુર્વેદનું જીવનદર્શન’ પ્રગટ કરવાની મારી અંખના આજે પૂરી થાય છે. એનો સહજ એવો આનંદ હું અનુભવું છું.

હું એ જાણું છું કે હું કોઈ જ આયુર્વેદ વિજ્ઞાનનો પાંડિત નથી, નિષ્ણાત નથી, પણ આયુર્વેદનો એક અદ્દનો વિદ્યાર્થી છું. આયુર્વેદનો સ્વાધ્યાય કરતાં કરતાં મેં માત્ર ધડતર અને ચણતર કર્યું છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે મારી સમજણ બદાર કોઈ જૂલ થાય તેનો હું સ્વીકાર કરીને જ આણું છું. મારા વાચકો મારી આ જૂલ ઉદારતાથી નિભાવી રહ્યાં છે. એ બદલ એમનો ઋણી છું, અને એમને વધારે ને વધારે ચોક્કસાઈ ભરેલું સાહિત્ય મળે તેવો મારો પ્રયત્ન રહ્યો છે આ પ્રયત્નના ફલસ્વરૂપે ‘આયુર્વેદનું જીવનદર્શન’ પ્રગટ થાય છે.

આ પ્રકાશન કરતી વખતે સ્વાભાવિક રીતે જ મારે જેણે મને મારા કાર્યમાં સહાય કરી છે તેવા લોકોનો ઋણસ્વીકાર કરવો જોઈએ.

ને હું એમ ન કરું તો નમુણો ગણાઉં. સૌથી વિશેષ આભાર હું મારા સાથીદાર વડીલ શ્રી હરિભાઈ કુંવરાણીનો માનું છું, કે જેણે મારા ત્રીસ વર્ષના 'જન્મભૂમિ પ્રવાસી'માં પ્રગટ થયેલા લેખોનું સંકલન કરીને મારી ઇચ્છા પ્રમાણે બધું જ ગોઠવી આપવાનો શ્રમ લીધો છે. એને પરિણામે આ સંકલન તૈયાર થઈ શક્યું છે. એમના મૃત્યુ માંડીને જે ચીવટભરી માવજત શ્રી હરિભાઈએ કરી છે તેની હું ઋણ સ્વીકારપૂર્વક નોંધ લઉં છું.

એ જ રીતે મારી આભારની લાગણી શ્રી સરસ્વતી પ્રેસના વ્યવસ્થાપક શ્રી શાંતિભાઈ પારેખ અને તેના પરિવાર પ્રત્યે વ્યક્ત કરું છું. સરસ્વતી પ્રેસના સમગ્ર પરિવારે મારા પુસ્તકને ઉત્તમ બનાવવામાં પોતાની તમામ ચીવટ અને ચોક્કસાઈપૂર્વક આ પુસ્તકનું છાપકામ કરી આપ્યું છે તે બદલ એમનો પણ ઋણી છું.

એવો જ વિશેષ આભાર જેણે મને મારા પ્રયત્નમાં સહાયક થવા માટે ગાહેરખબરો આપી છે તેમનો માનું છું. એમની સહાયથી જ આ ગ્રંથ કેવળ નામની કિંમતે ગુજરાતની પ્રગ્ન સમક્ષ મૂકી શક્યો છું. હું મારા તમામ સ્વજન-પરિવારનો આ સ્થાનેથી આભાર માનું છું. એનું ઋણ સ્વીકાર કરું છું.

સૌથી વિશેષ આભાર મારે મારા વાચકોનો માનવાનો છે, જેમણે મારાં પુસ્તકોને પ્રેમભર્યા અંતરના હિમળકાથી આવકાર્યા છે-સ્વીકાર્યા છે અને મને નવું નવું લખવાની હંમેશાં પ્રેરણા આપી છે. મારા અનેક વાચકો પ્રત્યે આ સ્થાનેથી હું મારા અંતરના આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું.

✓ 'જન્મભૂમિ પ્રવાસી'ના સંચાલકોનો અને તેના સમગ્ર તંત્રીમંડળનો જેટલો આભાર માનું એટલો ઓછો છે. એમણે મને હું જે કાંઈ લખું એ સ્વીકારીને જાપવા માટેની મુક્ત સહાનુકૂળતાઓ પૂરી પાડી છે એ મારા જીવનનું સદ્ભાગ્ય છે. અને એની મમતાભરી લાગણીને કારણે જ, 'જન્મભૂમિ પ્રવાસી'માં પ્રગટ થયેલા લેખો ગ્રંથસ્થ કરવાની

મને પ્રેરણા મળી છે અને આજે મારા લગભગ ૨૦ ઉપર થયેા પ્રગટ થઈ શક્યા છે જેમાના કેટલાકની તો ચાર-પાંચ આવૃત્તિઓ પણ થઈ છે.

આયુર્વેદ એ જીવનનુ વિજ્ઞાન છે મેં આ પુસ્તકમાં આ જીવનનાં મર્ત્યાંગ પાસાંઓ આવરીને એ સાહિત્યનુ સંકલન કર્યું છે આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર એ આરોગ્યવિજ્ઞાનના ત્રણ સ્તંભો છે મેં એને પાયામા સ્વીકારીને આ પુસ્તકના સાહિત્યની પસંદગી કરી છે. અને આરોગ્યમય જીવન જીવવા માટે જે કાંઈ વાચ્યું, વિચાર્યું અને અનુભવ્યું તેવું તમામ સાહિત્ય આ ગ્રંથમાં ગ્રંથસ્થ કરવાનો મેં પ્રયત્ન કર્યો છે. મારો આ પ્રયત્ન સફળ થયો છે, કે નિષ્ફળ તેનો નિર્ણય કરવાનું હું મારા વાચક પરિવાર પર જ છોડું છું. હું માત્ર જાહેર રીતે એટલી જ નમ્ર વિનંતી કરું છું કે આ પુસ્તકમાં જો કાંઈ પ્રામાણિક રીતે જૂલ રહી ગઈ હોય તો તેના તરફ મારું ધ્યાન દોરવામાં આવશે તો તેમને નમ્રતાપૂર્વક સુધારી લઈશ.

‘આયુર્વેદનું જીવનદર્શન’નું આ પ્રકાશન કરતી વખતે જેણે મને પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે સહાય કરી છે એવા મારા નાના મોટા સૌ સ્વજનોને યાદ કરીને એના પ્રત્યે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું. સૌને નમસ્કાર.

તા ૧-૧-૭૮
ભાવનગર

વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

લેખક

વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ

“ ચિકિત્સક ”



સ્વસ્થવૃત્ત પ્રકાશન-ભાવનગર

પ્રકાશક :

સ્વસ્થવૃત્ત પ્રકાશન

૧૪૯૭, કૃષ્ણનગર

ભાવનગર-૩૬૪ ૦૦૧

આવૃત્તિ પહેલી : પ્રત-૧૦૦૦

૧૯૭૮

C સર્વાધિકાર લેખકને સ્વાધીન

કિંમત રૂા. ૨૫-૦૦

મુદ્રક :

નીતિન શાંતિલાલ પારેખ

સરસ્વતી પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ

દાણાપીઠ

નવા પુરુષાર્થની પગદંડી

સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યનું વિજ્ઞાન વર્તમાન સમયમાં ધણું વિકસ્યું છે અને હજી વિકસતું જાય છે. રાષ્ટ્રીય મર્યાદાઓ ઓળંગીને એને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. અવકાશનું સંશોધન આગળ વધ્યું અને માનવીએ ચંદ્ર ઉપર પગ મૂક્યો ત્યારથી તો સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્યની સલામતતાએ વૈશ્વિક સ્વરૂપ પણ લઈ લીધું છે. વિજ્ઞાનની આ અભૂતપૂર્વ પ્રગતિએ માનવચિત્તને અત્યંત પ્રભાવિત કર્યું છે.

પરંતુ વિજ્ઞાન જેમ જેમ વિકસતું જાય છે તેમ તેમ એની જટિલતા એટલી હદે વધી છે કે આજે કોઈ પણ બાબતમાં ચોક્કસ નિર્ણય મેળવવા માટે એના ઉચ્ચતમ નિષ્ણાત પાસેજ જવું પડે છે અને ડોક્ટરે સૂચવેલી દવાઓ ગમે તે કિંમતે આંખે મીચીને ખરીદી લેની પડે છે દરદીની પોતાની સમજણ, પસંદગી કે વિશિષ્ટ પ્રકૃતિના વિચારને એમાં ભાગ્યે જ અવકાશ રહે છે.

સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્ય પણ અત્યંત મહત્ત્વનું છે. પરંતુ અત્યારની પરિસ્થિતિમાં સામાન્ય માનવીની દ્વા આ ક્ષેત્રે પણ પેલી વાર્તાના બાદશાહ જેની ચર્ચ પડી છે. ધરતી ઉનાળાના સૂર્યના સખત તાપથી ધગેલી છે, એના પર સુખથી ચાલી શકાય એ માટે ધરતીને ચામડાથી મઢવી છે. પરંતુ એટલું ચામડું કાઢવું ક્યાંથી? આ એની મૂંઝવણ હતી. વિજ્ઞાને જેનો અત્યંત ભય ખતાવ્યો છે તે રોગકારક જંતુઓ તો વિશ્વમાં બધાં પડ્યાં છે. વિજ્ઞાનની સહાયથી જ જીલા થયેલાં વિશાળ કારખાનાઓને પરિણામે ધરતી, પાણી

અને વાતાવરણનું પ્રદૂષણ પણ કિનરોચર વધતું જ જાય છે. ખાન, પાન, વસ્ત્ર અને જીવનની મોટા ભાગની જરૂરીયાતોમાં વિજ્ઞાનના પરિણામે જે કૃત્રિમતા દાખલ થઈ ગઈ છે એ પણ માનવીના સ્વાસ્થ્ય માટે વધુ ને વધુ નેપથ્યકારક બનતી જાય છે. આ બધાંની સામે રક્ષણ જીવું કરવા માટે કેટલાય માનવીઓની મથામણ છતાં કંઈ અસરકારક પગલાંમ આપતું નથી. જિલ્લું આ ભયનો પણ વ્યાવસાયિક રીતે જોરલાભ લેવાઈ ગયો છે. શાળા ખીરબલે તો બાદશાહને સામાન્ય બુદ્ધિનો સાદો માર્ગ ગતાવી દીધો કે ધરતી મદવાની કોઈ જરૂર નથી પણમાં જોડા પહેરવાનું ગરૂ કરી દઈએ એટલે પણ નહિ બળે. સૂર્ય ભલે તપે, આવી કોઈ સામાન્ય બુદ્ધિની વાત આરોગ્યનાં ક્ષેત્રે શક્ય છે ?

તા. ૧૦-૧૨-૧૯૭૭ના 'Times of India' પત્રના લેખમાં આવી જ એક દરિયાદ રજૂ થઈ છે. એ કહે છે કે અમેરિકામાં વૈદ્યકીય માગસભાજે એવા મોટા બચસાવનું ૩૫ લાઈ લીધું છે કે જે કોઈ સામાન્ય માણસ બિમાર પડે તો એ સાવ ભાંગી જ પડે. એમ લાગે છે કે આખો દેશ જે વિશ્વમાં સૌથી વધુ વિકાસ પામેલો છે એના મગજમાં રોગ અંગેનો કોઈ વિકૃત ભાવ પેસી ગયો છે અને રોગ મટાડવા માટેના કુદરતે આપેલા જે ઇલાજો છે તેના પ્રત્યે અત્રદ્ધા ઉત્તેજને પ્રસ્થાપિત ચિકિત્સક સમાજે પરિસ્થિતિ વધારે વણ-સાડી છે. માવ બિનજરૂરી નિદાનો, ઔષધો અને ઓપરેશનો એવા વૈજ્ઞાનિક કોમ્પ્યુટર ધોરણે સૂચવાય છે કે એમાં સામાન્ય ચિકિત્સકે એની સામાન્ય વ્યવહારબુદ્ધિ વાપરવાની તો છૂટ પણ ન મળે.

રોગોથી ત્રાગી ગયેલાં લોકોના આકેશ પ્રત્યેની અનુકંપાથી પ્રેરાઈને ઋપિઓ એકઠા મળ્યા એમ ચરક સંહિતામાં નોંધ છે. એમાં આવો જ ગ્રન્થ પૂજ્યમાં આવેલો કે 'આવા રોગો મામે કોઈ ઇલાજ છે ?' ઋપિઓએ ઉપાય બતાવતાં પહેલાં રોગોનું જે કારણ બતાવેલું તે આજે પણ સૌએ સમજવા જેવું છે. એમણે કહ્યું કે, 'રોગનું મૂળ અધર્મ છે' ધર્મ એ જીવમાત્રનો સ્વભાવ છે. સ્વભાવમાં વિકૃતિ આવે

ત્યારે જ અધર્મ થાય છે. ‘અધર્મ’નું મૂળ પ્રતાપરાધ છે ‘એ બીજું’ સૂત્ર હતું. પ્રતા એટલે બુદ્ધિ, ધૃતિ અને સ્મૃતિઓ સમુચ્ચય. બુદ્ધિ જીવન માટે શુ યોગ્ય છે, અને શુ અયોગ્ય છે તેનો વિવેક કરે છે. ગ્રાહ્ય વસ્તુને ગ્રહણ કરવા અને અગ્રાહ્ય વસ્તુનો ત્યાગ કરવા પ્રેરે છે. ધૃતિ વિવેક દ્વારા મળેલી પ્રેરણા પ્રમાણે વર્તન કરવાની દૃઢતા આપે છે. અને સ્મૃતિ વિવેક અગેનો જાગૃતિપૂર્વકનો ખટકો રાખે છે જેથી અજાણતા ખોટું ધર્મ ન જાય. પરંતુ જ્યારે જ્યારે સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણથી આ ત્રણમાથી એક અથવા ત્રણેય પદ આવગણ આવી જાય ત્યારે તેનું યથાર્થ કાર્ય થતું નથી. જેની બુદ્ધિનો બ્રંશ થયો હોય તે યોગ્યાયોગ્યનો સમ્યક્ વિવેક કરી નહિ શકે. યોગ્યમાં અયોગ્ય સમાવશે અને અયોગ્યમાં યોગ્ય સમાવશે જેની ધૃતિનો બ્રંશ થયો હોય તેને વિવેક તો સમ્યક્ રીતે થશે પરંતુ તે સમ્યક્ વર્તન કરી નહિ શકે. દુર્યોધને કહેલું કે :

જાનામિ ધર્મં ન ચ મે પ્રવૃત્તિઃ ।

જાનામ્યુર્ધ્વમં ન ચ મે નિવૃત્તિઃ ।

હું ધર્મ શું છે તે જાણી શકું છું, પરંતુ તે પ્રમાણે પ્રવૃત્તિ કરી શકતો નથી. અને હું અધર્મ શું છે એ પણ જાણુ છું, પરંતુ એમાંથી નિવૃત્ત ધર્મ શકતો નથી. એ ધૃતિબ્રંશનું દર્શાવ છે જેની સ્મૃતિનો બ્રંશ થયો હોય તેને ખૂલ ધર્મ ગયા પછી યાદ આવે. સમય પર યાદ ન આવે. માણસ જો રજોગુણ-તમોગુણથી મુક્ત ધર્મને સ્વભાવમાં રહે, સ્થિતપ્રજ્ઞ રીતે વરતે તો એને રોગ થવાનું કોઈ કારણ બીજું જ ન થાય. આહાર-વિહારમાં જાગૃત માણસને એની ઇન્દ્રિયો અને વિષયોના સંબંધમાં અતિયોગ, હિતયોગ કે મિથ્યાયોગ થાય જ નહિ અને એથી રોગ પણ થાય જ નહિ.

તપિઓએ એવી પણ સ્પષ્ટતા કરી છે. કહે છે કે, “મામાન્ય માણસ ત્યારે અધર્મ આચરે છે ત્યારે એની અસર એને પોતાને જ થાય છે. પરંતુ કુટુંબ, ગામ, અથવા દેશના વડા ત્યારે અધર્મ

આચરે છે ત્યારે તેની અસર એના પોતાના પૂરતી જ મર્યાદિત રહેતી નથી. પરંતુ એનાં કુટુંબીજનો, પ્રગ્નજનો અને આશ્રિતો સૌમાં એ અધર્મનો પ્રભાવ પડે છે અને દેખાદેખીથી તેઓ પણ અધર્મ આચરતા થાય છે. આવા અધર્મનો સરવાળો નદિ પાણુ ગુણાકાર થાય છે. આ રીતે બાપક બનેલો અધર્મ મૃદિનાં અન્ય તત્ત્વ પર પણ અસર પાડેલાડે છે. ચરકે તો એ તત્ત્વોને દેવતાઓરૂપે વર્ણુબ્યાં છે અને કહ્યું છે કે આ અધર્મની ગ્રહિથી દેવોનું તર્પણ થતું નથી અને દેવો ક્રુદ્ધ બને છે. એથી ઋતુઓ વિકૃત બને છે. ચોમાસામાં વરસાદ પડતો જ નથી અથવા અત્યત પડે છે. એવી જ ટાઢ અથવા તડકામા પણ વિપમના આવે છે. વાયુના વટોળિયા અને વાવાઝોડાં આવે છે. સમુદ્રો રેલાય છે. મોટા ધરતીકંપો થાય છે. જલ દ્વિપિત થાય છે અને પૃથ્વી પણ સમ્યક્ પાક આપતી નથી. દેવોમાં ભલે કોઈક ન માને પરંતુ ઇકોલોજીના વિજ્ઞાને તો આ હકીકત પૂરવાર કરી છે. ‘Silent Spring’ નામના પુસ્તકે વિશ્વમાં મોટો ખળભળાટ મચાવ્યો જ છે. હમણાં જ પ્રસિદ્ધ ચયેલ પુસ્તક ‘Sensitive Chaos’ માં તો દૃષ્ટાંતો અને ફોટાઓ સાથે પૂરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે પૃથ્વી, પાણી અને વાયુ બધાં જીવંત તત્ત્વો છે. જ્યારથી એનો આપણે મૃત-જડ તરીકે ઉપયોગ કરવા માંડ્યા ત્યારથી વિકૃતિઓ બની થવા લાગી છે.

ઋષિઓએ આ રીતે રોગમાત્રનું કારણ નથી જ રીતે સમજાવ્યું છે એટલું જ નહિ, રોગના કર્તૃત્વની મુખ્ય જવાબદારી પણ વ્યક્તિની પોતાની છે અને રોગમુક્ત થવા માટે વ્યક્તિએ પોતે જ પોતાની જીવનપદ્ધતિમાં પરિવર્તન કરવા તૈયાર થવું પડશે, એમ પણ સમજાવ્યું છે.

આપણા દેશના સદ્ભાગ્યે અહીં પ્રાચીનકાળથી જ આયુર્વેદનો અભિગમ પ્રાપ્ત થયો છે. પરંતુ આજે એમાં પણ જડતા અને અશ્રદ્ધા આવી છે. અને આયુર્વેદ એના ઉગમ સ્થાનમાં જ આજે

પાછો પડતો જાય છે. એનાં જે કારણો છે. એક તો આયુર્વેદિક ચિકિત્સકો-વૈદ્યો ચિકિત્સા-વ્યવસાય પ્રધાન બન્યા છે અને આયુર્વેદનો પ્રથમ હેતુ 'સ્વસ્થ્ય સ્વાસ્થ્ય રક્ષણમ્' 'સ્વસ્થ માણુએના સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવી', એ ગૌણ બની ગયો છે—લગભગ વિસરાઈ ગયો છે. રોગ રહે, એનાં કારણો પણ રહે, છતાં રોગનાં લક્ષણો અને એની વેદના દર્બાર્થ જાય એવાં સઘ પરિણામદાયી ઔષધો આજનાં વિજ્ઞાને પ્રયત્નપૂર્વક બહાર આણ્યાં છે. રાજ્યાશ્રય અને ધનાશ્રય પણ મુખ્યત્વે એમને મળ્યો. અને સમાન અભિગમને લીધે વિજ્ઞાનની પ્રગતિને લાભ પણ એમને મળ્યો. અને આયુર્વેદ પાછળ ગઈ ગયો જે કે રોગ અને રોગનાં કારણો રહેવા છતાં રોગનાં લક્ષણો અને વેદના સઘ મટાડનારાં ઔષધોની પશ્ચાત્ત અસર ધણી માડી થાય છે અને રોગ પોતે પણ એટલો દૃઢ મૂળ કરીને ઊંડો જતરી જાય છે કે એની વિકૃતિઓ કાયમ માટે ધર કરી જતી હોય છે. પરંતુ એ ગેરલાભોની ઉપેક્ષા કરીને પણ રોગથી ત્રસી બનેલ માનવી ઝડપથી પીડામુક્ત થવા દોડે છે. વ્યાધિમુક્ત જાણે ન થવાય, પણ પીડા તો તરત શમવી જોઈએ. એ મનોદશા આધુનિક વિજ્ઞાનયુગનું પ્રદાન છે.

આયુર્વેદ દ્રવ્યોનો પરિચય અનુભવાત્મક રીતે એટલે કે ઇદ્રિયો અને મન દ્વારા અનુભવાતા ગુણકર્મો દ્વારા મેળવે છે પરિણામે ઔષધ દ્રવ્યો અને આદાર દ્રવ્યોનો પરિચય પણ એના ગુણકર્મોથી જ થાય છે અને પ્રત્યેક દ્રવ્યના ગુણકર્મ નિશ્ચિત અને નિત્ય હોય છે. પ્રાચીનકાળના ઋષિઓએ એમની સ્વચ્છ પ્રજ્ઞાના પ્રકાશમાં અનુભવેલા દ્રવ્યોનાં ગુણકર્મો આજે પણ એના એ જ છે. આયુર્વેદની શાસ્ત્રીયતાનું આ એક લક્ષણ મનાયુ છે. આહાર અને ઔષધ દ્રવ્યોનાં ગુણકર્મો નિશ્ચિત કરવા માટે બહુ સૂક્ષ્મતાથી એની પરીક્ષા કરવામાં આવી છે રસ (સ્વાદ), ગુણ (શરીર, ઇદ્રિયો અને મન પર થતી અસર), વીર્ય (દ્રવ્યમાં રહેલા અનેક ગુણોમાંનો ઉત્કૃષ્ટ ગુણ), વિપાક (દ્રવ્ય ખાધા પછી પાચન દરમ્યાન દ્રવ્યમાં ગૂદ રહેલા ગુણ પ્રકટ થાય તે) અને પ્રભાવ (રસ, ગુણ, વીર્ય વગેરે દ્વારા પણ

જે ગુણ પ્રકટ થયો ન હોય છતાં શરીર પર વિશિષ્ટ અસર કરતો હોય એવો અર્થિત્ય ગુણ) — આ પાંચેયની સદાયથી એમને ડ્યુની પરીક્ષા કરી એના ગુણકર્મો નક્કી કર્યા છે. જીવંત શરીરની પ્રાકૃત અવસ્થા અને વિદ્યુત-ગ્રામી અવસ્થા એ બન્નેના કારણરૂપ કફ, પિત્ત અને વાયુની મમજળ અને એની નાડી દ્વારા પરીક્ષા, આ બધું આયુર્વેદ પાસે છે અને પૂરા કાર્યક્ષમ છે એને સાધારે ગામડાનો સામાન્ય અનુભવી વૈદ્ય અને કૃદુ બના જદા અનુભવી માત્ર આહાર-વિહારમાં યથાર્થ માર્ગદર્શન આપી શકે છે અને સાધારણ ગ્રિમાગીઓની ગામના પાદરની વનસ્પતિ અથવા રમોડાના મસાલાની પેટીના ગઈ, મેથી, હિંગ, હાગદર વગેરેથી સફળ ચિકિત્સા પણ કરી શકે છે. કોરીઆ જેવા મોટા રોગો પણ મટયા છે, પરંતુ અટપટા કિંગની માધનો અને એવા જ જટિલ સિદ્ધાંતો દ્વારા વિકસતાં વિજ્ઞાનથી પ્રભાવિત થયેલા વૈજ્ઞાનિક અને ડોક્ટરો પાસે આ અભિગમ નથી. અને એને કારણે જે તેઓ જનશ્રુતા નથી એની તેઓ ઉપેક્ષા કરે છે. આગળ કહ્યું તેમ સમગ્ર વિશ્વમાં આજે વિજ્ઞાનનો પ્રભાવ છે એની અસર આ દેશના શિક્ષિતો પર પણ હોય એ સ્વાભાવિક છે એને લીધે આયુર્વેદ પોતાના જ દેશના નિહિતોથી ઉપેક્ષિત થયો છે.

આયુર્વેદનો અભિગમ વિજ્ઞાનના પ્રચલિત અભિગમથી ભિન્ન છે પરંતુ ઉત્તરતો જરાય નથી. બદકે જ્યાં એકસ રે અને પ્રયોગશાળાઓ પણ પહોંચી શકતાં નથી, ત્યાં સ્વચ્છ પ્રમાણે પ્રકાશ પહોંચે છે. એથી જ્યાં વિજ્ઞાન અટકે છે ત્યાંથી આયુર્વેદ આગળ ચઈ શકે. આજે પશ્ચિમમાં પણ વિજ્ઞાનના ફક્ત પૃથકરણાત્મક અભિગમ સાથે અસંતોષ જન્યો છે. આગળ વર્ણવેલાં પરિણામોથી અકળાયેલા વિચારકોએ વિજ્ઞાનના આ એકાંગી અભિગમને એક જ ચક્ષુવાળો રાક્ષસ કહ્યો છે. ઘણા વિચારકો હવે આરોગ્ય અને ચિકિત્સાના પ્રશ્નોને પણ જુદા જ અભિગમથી વિચારતા થયા છે અને એવા અભિગમની શોધમાં તેઓ આયુર્વેદ તરફ વળી રહ્યા.

અને એમાંથી જ ભારતીય દર્શનો, યોગ અને આયુર્વેદ તરફ પાશ્ચિ-
માત્ય શિક્ષિતો વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં વળી રહ્યા છે.

સાથે સાથે આ દેશમાં રાષ્ટ્રીય જાગૃતિના પરિણામે બહાર
આવેલા કેટલાય દેગસેવકો આયુર્વેદમાં આવેલી જડતા અને બી
થયેલી અશ્રદ્ધાને દૂર કરવા માટે યથાશક્તિ-યથામતિ પુરુષાર્થ કરી
રહ્યા છે. આયુર્વેદને એના મૂળ અર્થમાં અને આધુનિકતાના પ્રકાશમાં
સમજવાના અને એને એ રીતે રજૂ કરવાના નમ્ર પ્રયામો ચાલી રહ્યા છે.

આ પુસ્તકના લેખક શ્રી પ્રાગજીભાઈ વૈદ્ય પણ આવા પુરુષાર્થી-
ઓમાંના એક છે. એમની પાસે દક્ષિણામૂર્તિ શિક્ષણ સંસ્થાના સંસ્કારો
છે. સ્વ. નાનાભાઈ ભટ્ટ જેવા ગુરુજનોના આશીર્વાદ છે અને સતત
પ્રયત્નશીલતા અને નિયમિત મ્વાધ્યાયની કિંમતી મુડી છે. આપખળે
આગળ વધીને આયુર્વેદની સફળ ચિકિત્સા દ્વારા સારા ચિકિત્સક
તરીકેની પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરી છે. વિકસિત આયુર્વેદિક વ્યવસાય, કેટલીક
સાર્વજનિક પ્રવૃત્તિઓ અને એ ઉપરાંત ‘જન્મભૂમિ પ્રવાસી’ પત્રમાં
દર રવિવારે ‘ચિકિત્સક’ નામથી પ્રચૂર માહિતી અને અધ્યયનપૂર્ણ
લેખો લખીને આયુર્વેદની સેવા કરી રહ્યા છે. સરળ લોકભોગ્ય
ભાષામાં લખાયેલા એમના લેખોનું સંકલન કરીને ‘આયુર્વેદનું જીવન
દર્શન’ એ પુસ્તકરૂપે હવે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. આ પુસ્તકમાં
આયુર્વેદની સમજ અને સંસ્કારોને વિસ્તારપૂર્વક રજૂ કરવામાં
આવેલ છે. જીવનમાં એકેએક પાસાંનો આયુર્વેદની મ્વાસ્થ્યમૂલક
દૃષ્ટિએ એમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આ પુસ્તક વાચકોમાં
આયુર્વેદના સંસ્કારો સમજપૂર્વક જાગૃત કરવામાં અત્યંત ઉપયોગી
નીવડશે એમાં શંકા નથી.

અનુક્રમણિકા

અર્પણ	૩
લેખકનું મંતવ્ય	૪
નવા પુરુષાર્થની પગદંડી	૭
વિભાગ	વિષય		પૃષ્ઠ
૧.	વિહાર	...	૨-૫૨
૨.	આહાર	...	૫૩-૨૨૮
૩.	મનોવ્યાપાર	...	૨૨૯-૩૨૪
૪.	આરોગ્ય વિચાર	...	૩૨૫-૪૨૬
૫.	કલ્પ ઔપધિ	...	૪૨૭-૪૮૮
૬.	આયુર્વેદ-એક વિજ્ઞાન	...	૪૮૯-૫૪૨
૭.	વ્રતો, પર્વો અને આરોગ્ય	...	૫૪૩-૫૬૨
૮.	અનુભૂત પ્રયોગો	...	૫૬૩-૬૬૪

દરેક વિભાગની વિગતવાર અનુક્રમણિકા પાછળ મૂકવામાં આવી છે.

શાચુવેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ પહેલો : વિહાર



धर्मार्थं नार्थकामार्थमायुर्वेदा महर्षिभिः ।
प्रकाशितः धर्मपरैरिच्छद्भिस्त्यानमक्षरम् ॥
(च. स. वि. अ. १ : पाद ४ : श्लोक ५७)

हिताहितं सुखदुःखमायुस्तस्य हिताहितं ।
मानं च तद्य यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥
(च. सं. सूत्र अ. १ : श्लोक ४१)

समदोषः समाग्निश्च समघातुमलकियः ।
प्रसन्नारमेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥
(सु. स. सूत्र अ. १५ : श्लोक ३३)

आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रस्थमात्मनः ।
धयो ह्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा नियच्छति ॥
(च. सं. नि. अ. ६ : श्लोक १०)

पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणम् ।
पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणम् ॥
(वैद्यजीवनम्)

૪. વહેલા ઊઠવાના ફાયદા

માનવજીવનમાં દિનચર્યાનો પ્રારંભ ઉત્થાનથી થાય છે, પરંતુ આ ઉત્થાનનો સમય આજે ઠીક ઠીક ભુલાતો જાય છે. કોઈ સાત વાગે ઊઠે છે, કોઈ ૮ વાગે ઊઠે છે તો કેટલાક થોડા માણસો ૫-૬ વાગે પણ ઊઠતા હોય છે. શહેરીજીવનમાં જ્યાં રાત્રે મોડેથી સૂવાનો પ્રચાર છે એવા લોકો પણ સામાન્ય રીતે મોડા ઊઠે છે. આમ, સામાન્ય જીવનમાં ઉત્થાનનો સમય એકસત્રી જેવા મળતો નથી.

ભારતીય આયુર્વેદ ઉત્થાન માટે નિશ્ચિત સમયનો નિર્દેશ કરે છે.

માત્ર મુહૂર્તં વૃષ્ટેત સ્વસ્થો રક્ષાઈ માયુષ્ય ।

તત દુઃખસ્ય જ્ઞાન્ત્યયં સ્મરેદ્ધિ મધુમદનમ્ ॥

અર્થ : પોતાના આયુષ્યની રક્ષા માટે સ્વસ્થ મનુષ્યે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં (ત્રણથી ચાગ વાગના સુમારમાં) જીરોને કુખની શાંતિ માટે મધુમદનનું ઋરણ કરવું.”

આ વિચારનો સ્વાભાવિક રીતે જ બુદ્ધિવાદીઓ વિરોધ કરશે એ એમ જરૂર કહેશે કે વહેના ઊઠવું એ આવશ્યક શા માટે? જ્યારે પણ જીઠાય ત્યારે ઊઠવું અને એ રીતે જ કામની રચના જોઈતી એનું કેમ નહિ? જો આ વિચારનો સીકાર કરીએ તો સ્વાભાવિક રીતે જ સામાજીજીવનના રોજિંદા જીવન-વ્યવહારમાં અવ્યવસ્થા પેદા થાય. આથી એક વસ્તુ સ્પષ્ટ રીતે નિશ્ચિત કરી લેવી જોઈએ કે માણસે નક્કી કરેલા સમયે તો જીરો જ જવું જોઈએ પણ માનવ જીવનમાં માન વહેના જોઈતાથી એના પ્રશ્ન પતી જતો નથી. જીવનની

એકેએક ક્રિયાની પાછળ સ્વાસ્થ્ય સાચવી રાખવાની દૃષ્ટિ પડી છે અને આથી જ દિનંતર્યામાં ઉત્થાન માટે સ્વાસ્થ્યને નજર સામે રાખીને જ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ શ્રાદ્ધમુહૂર્તનો માર્ગ સૂચ્યો છે.

આ સમયના સૂચનના પાછળ જે સમજણ પડી છે. એક તો નિયમિત ઊઠવા માટેની સંકલ્પશક્તિનું જળ કેળવાય છે. માણસ એક ચોક્કસ પ્રતિભા માટે નિર્ણય કરે અને અમલી બનાવવા માટે સતત જાગ્રત રહે. અને ખીજું, વહેલી સવારે હવામાનમાં જે શુદ્ધતા હોય છે, હવામાનમાં જે સાફ પ્રાણવાયુનો મોટો જથ્થો મળે છે તે પણ આરોગ્ય માટે અનેક રીતે હિતકર બને છે.

હવામાનનું વિજ્ઞાન કહે છે કે વહેલી સવારના હવામાનમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ બમણું હોય છે. સૂર્યની ગરમીને કારણે હવામાનમાં જે અશુદ્ધિઓ પેદા થવાનો સંભવ હોય છે તેનાથી વહેલી સવારનું હવામાન મુક્ત હોય છે, અને પરિણામે આવશ્યક પ્રાણવાયુના સેવનથી સાચું નીરાગી આયુષ્ય મળે છે.

માનવજીવનમાં હવા લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે, માનવશરીરમાં ફેફસાં દ્વારા ઓકિસજન-પ્રાણવાયુ-લોહીનું ગુદ્ધિકરણ કરે છે ને આ રક્તની શુદ્ધિ ઉપર જ શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર રચો છે.

પ્રાચીનોએ કહ્યું છે કે—

“રક્ત ઇન પ્રાણ”

આપણા શહેરીજીવનમાં હવાનો પ્રશ્ન એ પ્રાણપ્રશ્ન છે. ધુમાડો, ગંદકી, દરિયાકિનારાનાં શહેરોમાંનો હવામાનનો બેજ અને ગીચ વસતિને કારણે હવા અને પ્રકાશનો અભાવ, એ પ્રથમ દર્શને જોવા મળતી સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં જો મનુષ્ય થોડી ચીવટ રાખીને સવારના વહેલો ઊઠે—શુદ્ધ હવામાં ફરવા જાય, તો એનું શરીર તંદુરસ્ત રહેશે એમાં શંકા નથી. માનવજીવનમાં ઉત્થાન એ આરોગ્યનું પ્રથમ પગથિયું છે. આ ઉત્થાનમાં સંકલ્પશક્તિનું જળ ભળે છે, ને જીવનમાં નીરાગિતા આવે છે.

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ પણ પોતાના જીવનમાં અનુભવેલી આ જ વાત કરી છે. રામનામ એ જ મોટું ઔષધ છે. કુદરતના ખોળે પોતાનું જીવન મૂકી કુદરતી સાસ્વાર સાથે રામનામની શ્રદ્ધા બે રાખવામાં આવે તો એથી નીરોગિતા જ મળે છે.

પ્રાતઃકાળમાં માનસિક વૃત્તિઓ સ્થિર-શાંત બની ગઈ હોય છે. મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ આખા દિવસના શ્રમ પછી આરામ મેળવીને તંદુરસ્ત બની ગયાં હોય છે. આથી, વહેલી સવારમાં માનસિક કાર્ય કરતાં કઠાણો કે થાક લાગતો નથી, એટલું જ નહિ પણ એ વખતે કરેલું કાર્ય સ્મરણશક્તિમાંથી જલદી ખસી જતું નથી, એવો આપણા પંડિતોનો અનુભવ છે.

કૃત્રિમ જીવનમાંથી પસાર થતો આપણો સમાજ આ વસ્તુને કેટલે અંશે સ્વીકારશે તેની શંકા છે. જતાંય વહેલા જિંદી ધ્વિરસ્મરણ સાથે અભ્યાસનું ચિંતન બે કરવામાં આવશે તો એથી સમાજને અનેક રીતે ફાયદો જ થશે.

આપણા વેદો, ઉપનિષદો અને પુરાણ ગ્રંથોમાં વહેલા જીઠવાનો મહિમા ગવાયો છે.

કૃત્રિમ જીવનના પરિણામે આવેલી લોહીની ગરમી, અને માનસિક વ્યથાને કારણે આવેલી જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈના કારણે અનેક નાનાં-મોટાં દરદોમાં બે આપણો સમાજ થોડીએક ચીવટ રાખી વહેતો જીઠે અને ખુશ્લી હવામાં ધ્વિરસ્મરણ કરતાં કરતાં થોડુંક ફરે તો એથી તંદુરસ્તી મળશે અને રોગો દૂર થશે.

૨. નીરોગી બનવા માટે ઉપયોગી ઉપપાન

ભારતીય આયુર્વેદની દિનચર્યામાં વહેલી સવારે જિંદીને પ્રાર્થના કર્યા પછી સ્વસ્થ થયેલી ધાતુઓને પોષણ આપવા માટે અને રોગિંદા જીવનમાં આહાર અને વિહાર દ્વારા પેદા થયેલા વિનિતીય એરોને

દૂર કરવા માટે ઉપપાનનો એક આચારધર્મ સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. એક વાત સાચી છે કે આજે આ આચારધર્મ વાંચરાયો છે. વહેલી સવારે ચા પીવાનો વિચાર જોડેલો સહજ રીતે આવે છે તેટલો સહજ વિચાર તાંબાના વાસણમાં રાખેલું ઠંડું પાણી પીવાનો થતો નથી.

રોગવિજ્ઞાનમાં દેશ અને કાળને નજર સામે રાખીને આહાર, વિહાર અને ઔપધની રચના કરવામાં આવી છે. આજનું ઔપધીય વિજ્ઞાન યુરોપના ઠંડા પ્રદેશમાં જન્મ્યું છે અને વિકાસ પામ્યું છે, એટલે આ પ્રદેશમાં જોડેલી ઠંડી પડે છે તેમાં શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જ ગરમ પીણાં—ચા, કોફી કે ખીજ પ્રકારે લેવામાં આવે તે આવશ્યક છે. જો એ ન લેવાય તો અતિ ઠંડકને કારણે પણ કેટલાક રોગના ભોગ થવું પડે છે. પરંતુ આપણો દેશ એ ઠંડો પ્રદેશ નથી. ગરમી અને આ ગરમીમાં પણ વિષમ અબ્બોહવા, એ આપણા દેશની મહત્ત્વની આસિયત છે. ગરમ દેશમાં ગરમી જ વધારે તેવાં પીણાં લેવાં હિતકર બનતાં નથી; અને આથી જ આપણા પ્રાચીન સંસ્કારમાં આ ગરમીની સામે રક્ષણ આપે, ગરમીને કારણે પેદા થતા દોષો—ઝેરોને દૂર કરે તેવા નિત્યજીવનમાં ઉપપાન કરવાનો માર્ગ સ્વીકારવામાં આવ્યો છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં પાણીને પિત્તશામક ગણવામાં આવ્યું છે. પિત્તજ વિકૃતિ એ આહાર, વિહાર, મનોબ્યાપાર અને ઔપધ દ્વારા પેદા થતા ધાતુવૈપર્યનો દોષ છે. આ દોષ દૂર કરવા માટે પાણી એક ઔપધીય શક્તિ બને છે.

માનવશરીર ઉપર પાણી ત્રણ રીતે કાર્ય કરે છે : (૧) મળ-વિસર્જન દ્વારા ઝેરો દૂર કરે છે. (૨) પેશાબ દ્વારા શરીરમાં પેદા થતી અમ્લતા દૂર કરે છે. (૩) પસીના દ્વારા પણ એ જ રીતે ઝેરો દૂર થાય છે. પાણીના સેવનથી આંતરડાં ધોવાઈને સાફ થાય છે, પેશાબ દ્વારા કેટલાક સંગ્રહ પામતા અમ્લકારો પાણી સાથે ઓગળાને બહાર ફેંકાઈ જાય છે અને એ જ રીતે લોહીની પ્રવાહિતા અને

અમ્લપ્રતિયોગી શક્તિ દ્વારા પસીના વાટે પણ કેટલાંક ઝેરા બહાર ફેંકાઈ જાય છે.

આમ, માનવશરીરમાંથી અમ્લતા ઓછી કરીને જીવનશક્તિનો સંગ્રહ કરવાનું કામ ઉપધાનથી થાય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે બધા રોગોનું મૂળ કબ્જિયાત હોય છે. લાંબા વખતની કબ્જિયાત હરસ અને મસાને પેદા કરે છે. લાંબા વખતનો મળનો સંગ્રહ અજીર્ણ, મંદાગ્નિ અને સંગ્રહણી જેવાં આતરડાનાં દરદો લાવે છે. લાંબા વખતના વિજાતીય ઝેરાના સંગ્રહથી પેશાબ અને સાંધા પકડાવાનાં દરદો આવે છે અને આ બધાંને પરિણામે પેદા થયેલી ગરમીથી આપણી કર્મેન્દ્રિયો નબળી પડે છે, આંખમાં ગરમી દેખાય છે, ગળામાં ગરમીનાં ચાંદાં પડે છે, કાનમાં અવારનવાર અસહ્ય અને શૂળ આવે છે અને આ મળદોષના સડાને કારણે કાપમી માથું તો દુખ્યા જ કરતું હોય છે.

આપણે આ દરદો માટે દવાઓ શોધવા દોડાદોડ કરીએ છીએ અને એક ઝેર કાઢવા માટે બીજું ઝેર પીએ છીએ. આયુર્વેદના પડિતો કહે છે કે રોગ આવે ત્યારે એની સારવાર કરવા કરતાં રોગ ન જ આવે એના માટે ચીવટ અને સલાણ રાખવી એમાં જ જ્ઞાનની સાચીકતા છે. આ દષ્ટિએ પાણીનો નિયમિત પહેલી સવારના ઉપયોગ કરવાથી આપણે રોગમુક્ત-નીરોગી રહીએ છીએ.

પાણી એ રક્ષાધન છે. નિયમિત એનું સેવન કરવાથી આપણી સપ્તધાતુઓ-રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રને પૂરતી ઠંડક અને પોષણ મળે છે અને પરિણામે ધડપણ (જરાબ્યાધિ) મોડું આવે છે અને જીવનના અત સુધી પૂરતી શક્તિ રહે છે.

નિયમિત પાણી પીવાથી મળદોષના સડાને કારણે પેદા થતી ગરમીમાંથી કેટલીક વખત લોહીવિકાર, ચામડીવિકાર, રક્તપિત્ત જેવાં પિત્તજન્ય ગરમીવાળાં દરદોમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. કારણ કે પાણીનો પ્રધાન ગુણ પિત્તશામક અને પિત્તરોધક છે. એટલું જ નહિ

પણ તે ગરમીને પેશાબ વાટે ધકેલી દે છે અને સર્વાંગ ધાતુઓને ઠંડક આપે છે.

સવારની વહેલાં ઠંડું પાણી પીવાથી આપણને વિશેષ મહત્ત્વનો ફાયદો તો એ થાય છે કે એનાથી શરીરના તમામ દોષો દૂર થતા હોઈ શરીરમાં રોગોત્પાદક ગરમી જ રહેતી નથી. આથી આ ગરમીના કારણે જે નાનાં-મોટાં આંખોનાં દરદો દેખાય છે અને નાની ઉંમરે પણ ચરમાં લેવાની ફરજ પડે છે તે સ્થિતિ સહેજે દૂર થઈ જાય છે. નિયમિત ઉપપાન કરવાથી આંખોનાં દરદો દૂર થાય છે અને એનું તેજ વધે છે.

ઉપપાનનો બીજો એક મહત્ત્વનો ફાયદો ધાતુદોષના રોગો ઉપર થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આજે દિવસે દિવસે કૃત્રિમ જીવન, પોષણનો અભાવ અને ઉરકેરાટભરી જિંદગીને કારણે જાતીય શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે. આપણા યુવાનો ધાતુક્ષીણતા, સ્વપ્નદોષ ને વીર્ય-સાવનાં દરદોના બોગ બનતા જાય છે. આ સ્થિતિ એ લોહીની ગરમીને આભારી છે. આદાર અને વિહાર દ્વારા આ ગરમી પેદા થાય છે. આવી રોગોત્પાદક સ્થિતિમાંથી મુક્ત રહેવું હોય તો ઉપપાન અનિવાર્ય રીતે સ્વીકારીને એનું સેવન કરવું જોઈએ.

પંડિત ભાવમિત્ર કહે છે કે—

અર્શ શોષગ્રહણ્યો જ્વરજઠરજરાકુષ્ટમેદો વિકારાઃ ।

મૂત્રાષાતાઘપિત્ત ધ્રુવણમલક્ષિરઃ ધ્રોણિશ્ચલ્પક્ષિ રોગાઃ ॥

હરસ, સોજ, પાચનક્રિયાની મંદતા, તાવ, જઠરાવસ્થા, લોહી-વિકાર, મેદ, પેશાબના રોગો, પિત્ત વિકૃતિઓ, કાન, ગળું અને માથાના નાના-મોટા રોગો અને મળવિસર્જનના દોષો ઉપપાનથી દૂર થાય છે.

પંડિત ભાવમિત્ર કહે છે કે સવારના વહેલાં જાડી, મોં સાફ કરી જોટલું પીવાય તેટલું પાણી પીવું આરોગ્યપ્રદ છે. નિયમિત આ દિવ પાડવાથી આજે જે દોષજન્ય દરદો આપણા સમાજમાં દેખાય છે તે દૂર થાય છે અથવા ચતાં જ નથી.

આમ, ઉપપાન ચતુ-આંખોને ઠંડક અને પોપણ આપનાર, વ્યધિકર-મળદોષોને દૂર કરી રોગોને અટકાવનાર અને રસાયન-એટલે લાંબી નીરોગી જિંદગી મળે તેની જીવનશક્તિ આપનાર અમૃતતુલ્ય ઔષધ છે.

✓ આપણો સમાજ નિયમિત સવારના વહેલા જાગીને ઠંડુ પાણી પીવાની ટેવ પાડશે તો એથી નીરોગિતા જ મળશે.

૩. આપણી દિનચર્યાનું પ્રથમ કાર્ય : દંતધાવન

દાતણ-દંતધાવન એ દિનચર્યાનું પ્રથમ કાર્ય છે. માનવજીવનમાં એની એકેએક ક્રિયાની પાછળ શુદ્ધ અને ઉદાત્ત આરોગ્યપ્રાપ્તિની ભાવના રહી છે. અને આ આરોગ્યદૃષ્ટિને નજર સામે રાખીને જ દિનચર્યાની દરેક પ્રવૃત્તિની રચના કરવામાં આવી છે.

દંતધાવનથી દાંત, જીભ અને મોઢાની આંતરિક કદબ કળાઓ ઉપર જે વિજાતીય દ્રવ્યો રાત દરમિયાન બેળાં થયાં હોય તે દૂર કરવામાં આવે છે અને એ માટે આમરોધક અને પાચક, રસોત્પાદક ગુણધર્મવાળા વનસ્પતિઓ અને દ્રવ્યોનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

રોજિંદા જીવનમાં દાતણ કરવું જ જોઈએ એવો આગ્રહ રાખતું આયુર્વેદ કેટલીક સિદ્ધિમાં દાતણ ન જ કરવું જોઈએ એવી પણ ભલામણ કરે છે. પ્રાચીન આચાર્યો કહે છે કે ગજાનાં, તાળવાનાં, હોઠનાં, જીભનાં અને મોં આવડું હોય તેવા દરદમાં દાતણ ન કરવું જોઈએ. દમ બપોડો હોય ત્યારે, તેમ જ ખાંસી, હેડાઈ અને ઊલટીના દરદમાં પણ દાતણ ન કરવું જોઈએ. અજીર્ણ થયું હોય છતાંય જેણે ખાધું હોય, મૂર્છાથી પીડાયેલા હોય એવા મંદપીડિત મનુષ્યોએ દાતણ ન કરવું જોઈએ. માથાની વેદના હોય, ખૂબ જ તરસ લાગી હોય, ખૂબ જ યાદી ગયો હોય તેમ જ અડધો વા મોઢાનો પદ્મધાત-

લકવા) થયો હોય તેમ જ તાવ આવ્યો હોય તેવા રોગી માટે પણ દાતણ કરવાની મનાઈ કઠમાવવામાં આવી છે. •

દાતણ એ એક એવી ક્રિયા છે કે જેમાં દાતણનો તુરો, કડવો ગ્સ આમનું શોધન, દીપન અને પાચન કરે છે. પરંતુ આ દીપન અને પાચનની ક્રિયા—રોગાવગ્ચામાં ત્યારે આમ વિકૃત સ્વરૂપમાં હોય છે ત્યારે જ્યાં સુધી એ પરિપક્વ થઈને સહેવાઈથી શરીરમાંથી છૂટી પડે નહિ ત્યાં સુધી થઈ શકે નહિ જો એને બળપૂર્વક દૂર કરવામાં આવે તો આમની સાથે જીભ કે મોદાની આંતરત્વચાને પણ ઘસારો લાગે છે અને પરિણામે આંતરિક રોગજન્ય સ્થિતિ પ્રગટે છે. આથી, તાવ જેવા દરદમાં કે જેમાં આમજ હોય રહ્યો હોય છે તેમાં પણ આ આમને દૂર કરવા માટે કોઈ પણ ઔષધીય માર્ગનો ઉપયોગ કરવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે. આવતા તાવમાં ત્રણથી ચાર દિવસ સુધી દવા જ ન આપવાનો અને ઉપવાસ દ્વારા જ એની સારવાર કરવાનો જે આગ્રહ રાખવામાં આવે છે તેની પાછળ આ દષ્ટિ પડી છે.

૪. નીરોગી રહેવા માટે દાતણ કેમ કરવું?

સામાન્ય રીતે આપણો સમાજ દાતણ તરીકે મોટા ભાગે બાવળનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે કેટલાક લોકો લીંબડાનું દાતણ પણ અવારનવાર વાપરે છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં દંતધોવનની ક્રિયા માટે ખીજ અનેક વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ સચવાયો છે અને એમાંય ચોક્કસ પ્રકારના રોગોમાં ચોક્કસ પ્રકારની વનસ્પતિનું દાતણ કરવું જોઈએ એવું પ્રાચીન ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે.

રોગને નજર સામે રાખીને જે જે વનસ્પતિઓનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે એ આ પ્રમાણે છે :

આવતા તાવમાં દાતણ કરવાની મનાઈ છે, આથી તાવ ઊતરી ગયા પછી અને દોષો પરિપક્વ થઈ ગયા પછી દોષોનું પાચન-શોધન કરવા માટે આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં કડવા અને તીખા રસ-સ્વાદવાળી વન-સ્પતિઓનાં દાતણ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે અને એ દષ્ટિએ લીંબડો, કણ્ઝી, ઇંદ્રજવ, અધેડો વગેરેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

ઝાડા, મરડો, સગ્રહણી જેવાં દરદોમાં સંત્રાહી તાકાત પેદા કરે તેવાં તૂરા રસવાળાં ગ્રાહી દ્રવ્યો વાપરવાનાં હોય છે. અને એ દષ્ટિએ ખીલી, ઉંખરો, ખાવળ, ખેર, બહેડાં, દાડમડી, ઘોળાં ફૂલનો ચિત્રક વગેરે લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

રક્તપિત્ત જેવા કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય તેવા દરદમાં પણ આંખળાં, આંખો, ખેર, ખાવળ-ખાવળ તથા ઉંખરાનું દાતણ કરી શકાય છે.

વારંવાર મોઢું આવી જતું હોય તેવા મુખપાકના વ્યાધિમાં પણ દાતણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે અને એમાં ખેર, ઉંખરો, વડ અને ખાવળનું દાતણ હિતકર માન્ય છે.

શરીરમાં લોહી ઓછું હોય એવા પાંકુરોગમાં ચિત્રક, વડ, ખાવળ અને ખેરનું દાતણ ઉપયોગી બને છે.

આંતરડાની પાચનશક્તિ મંદ પડી હોય, ખેરાક ન પચે ત્યારે ગેસ થતો હોય એવા મંદાગ્નિ અને વાતજન્ય વ્યાધિમાં લીંબડો, સરસડો, અંપક, ઇંદ્રજવ, ચિત્રક અને જૂઈનું દાતણ હિતકર બનશે.

આંતરડાંમાં કૃમિ પેદા થતાં હોય એવા લોકો માટે લીંબડો, દાડમ, ખાખરો વગેરેનાં દાતણ કરવાથી કૃમિજન્ય દોષો દૂર થાય છે અને આંતરડાંમાં કૃમિ પેદા થતાં અટકે છે.

હરસ જેવા દરદમાં ખોરડી, ઇંદ્રજવ, ચિત્રકનું દાતણ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

દાયજન્ય દરદોમાં કે ધાતુકાયને કારણે આવેલી નબળાઈમાં વડની વડવાઈ કે પીપળાની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી બળ, શુદ્ધિ અને મેધા વધે છે.

હૃદયરોગમાં અનુર્ન સાજડથી હૃદયની વિવિધ ગતિ, તીવ્ર-ઝડપી ધબકારા અને ગભરામણ દૂર થાય છે એવો નિર્દેશ છે.

કોઈ એમ કહેશે કે માત્ર દાતણ દાંતે ધસીને દાંતધાવનની ક્રિયા પતાવી લેવાથી શું જે ફલશ્રુતિનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે એ મળે ખરી ? આ પ્રશ્ન ખૂબ જ આવશ્યક અને મહત્વનો પણ છે. આજે જે રીતે આપણો સમાજ દાતણ કરે છે, એ કેવળ મુખશુદ્ધિ માટે જ કરે છે, રોગશુદ્ધિ માટે નથી કરતો. રોગશુદ્ધિ માટે આજે જે રીતે દાતણ કરવામાં આવે છે એથી ફાયદો થવાનો સંભવ નથી.

સાચી રીતે આ દાંતધાવનની ક્રિયાના બે ભાગ પાડવા જોઈએ : એક મુખશુદ્ધિ અને બીજું રોગશુદ્ધિ. પ્રથમ ભાગમાં આજે જે રીતે દાતણ કરવાની પ્રથા છે એ કરી લીધા પછી બીજા ભાગમાં દાતણને ખૂબ ચાવીને એમાંથી જે રસ છૂટે એ રસ ગળે ઉતારતાં જવો જોઈએ અને એનો ફૂચો ફેંકતાં જવો જોઈએ. જે વનસ્પતિનું દાતણ કરવાનું હોય એ વનસ્પતિને આ રીતે ખૂબ જ ચાવીને એનો રસ ઉતારવાથી એની ગુણશક્તિ સીધેસીધી લોહી ઉપર અસર કરે છે; કારણ કે આવવાની ક્રિયાથી મોઢાના પાચક રસો પુષ્કળ પ્રમાણમાં છૂટે છે અને સાથે જ વનસ્પતિની ગુણશક્તિને વધારે બળવત્તર બનાવે છે.

આપણો સમાજ જો કેવળ દાતણની આ બે પ્રકારની ક્રિયા જ ચીવટ, ધીરજ અને સમજણપૂર્વક કરશે તોય દવા વિના નીરાળી રહેવાનું બળ મેળવશે.

૫. મુખશુદ્ધિ અને દૂધ-પેસ્ટ

જેમ જેમ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ માણસ વધારે ને વધારે અસહાય, અજ્ઞાન અને બ્રમિત બનતો જાય છે અને ફેટલીક વખત તો સાદી એવી સમજણ તરફ પણ એ ઉપેક્ષા કરે છે.

દાખલા તરીકે જ્યારથી આપણે ત્યાં પરદેશી સંસ્કૃતિનું આગમન થયું છે ત્યારથી આપણા સમાજમાં લીલાં, તાળાં દાંતણું કરવાને બદલે સવારના પેસ્ટ અને બ્રશ તરફનું વલણ વધી રહ્યું છે. વિજ્ઞાને એમ સમજાવ્યું છે કે એથી દાંત સાફ થાય છે, જંતુઓ નાશ પામે છે અને એની તાકાત-શક્તિ વધે છે. પરંતુ આ વાત સાચી છે કે ખોટી તેનો આપણે વિચાર કરતા નથી.

✓ મુખશુદ્ધિ એ રોગમુક્ત રહેવાનો માર્ગ છે. અને આથી જ દિનચર્યાના પ્રથમ કાર્ય તરીકે એનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે. આ મુખ-શુદ્ધિ માટે આટલી સમજણ મહત્ત્વની બને છે.

રાત્રિ દરમિયાન મોઢામાં અને છલ ઉપર જામેલી આમજન્ય ચીકાશના લેપનને દૂર કરવા માટે જ આપણા પ્રાચીન આચાર્યોએ તૂરા, કડવા, તીખા રસપ્રધાન દાંતણનો નિર્દેશ કર્યો છે; કારણ કે તૂરો રસ કફ-આમનું શોષણ કરે છે, પેદાનું સંકોચન કરે છે અને સાથે જ રોગોત્પાદક જંતુઓનું મારણ કરે છે. આમ છતાંય દાંતણના મધ્યવર્તી વિચારમાં મોઢાની ચીકાશ દૂર કરવી એ જ એનો અંતિમ હેતુ છે.

આ દંતધાવનની ક્રિયા સાથે એક ખીજી વિગત પણ વિચારવાની રહે છે. મોઢું એક એવું અવયવ છે કે જેમાં રસોત્પાદક ગ્રંથિઓ આવી છે. સેન્નાઈવા નામના રસો છોડનારી આ ગ્રંથિઓ જો કામ કરતી અટકી જાય તો અપચન, અશુદ્ધ વધે અને આથી જ એને શુદ્ધ-સાફ રાખવાની રહે છે.

કોઈ પણ સમજી માણસ જરા સ્થિરચિત્તે વિચારે તો એને લાગશે કે કોઈ પણ ગ્રંથિને સાફ કરવા માટે એની ઉપર જામેલી ચીકાશ

દુઃ કરવી જોઈએ. આવી અષ્ટ સ્થિતિમાં આપણાં દૂધ-પેસ્ટો પોતે જ ચીકણાં હોવાથી આ ચીકણા દૂર કરી શકશે ખરાં ?

આરોગ્યશાસ્ત્રના પંડિતો તો કહે છે કે આ પ્રશ્નિઓને કાર્યરત રાખવા માટે એક તો એના ઉપરની ચીકણા દૂર થાય અને બીજું આ અવયવો ઉત્તેજિત બની એમાંથી પાચક રસો છૂટે તેવાં સાવવર્ધક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આજે જે હજારો પ્રકારનાં ચીકણાદાર પેસ્ટો જેવા મળે છે તેમાં આ શક્તિ દેખાય છે ? એમાંનાં થોડાં સુગંધી દ્રવ્યથી પ્રસન્નતા જરૂર આવે છે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હેતુ મરતો હોય એવું દેખાતું નથી.

મારા આ વિચારને દંતરોગના પ્રથમ કોટિના નિષ્ણાત ડૉ. જી. જી. મોદી, કે જેઓ મુખર્ષની ગ્રાંટ મેડિકલ કોલેજના દંતવિદ્યા વિભાગના આચાર્યપદે છે, એમનું સમર્થન મળે છે.

તેઓ કહે છે કે ‘મારા મત પ્રમાણે તો દૂધ-પેસ્ટો તદ્દન નકામા છે. દૂધ-પેસ્ટોમાં મોટે ભાગે લેનોઝીન તેલ, ગ્લિસરીન અને સાબુ-આટલી ચીજો મુખ્ય હોય છે. એટલે, ખરી રીતે આ દૂધ-પેસ્ટો દાંતને સ્નિગ્ધ (Lubricants) રાખે છે-દંતમંજનોની માફક દંતશુદ્ધિકર નથી. વળી આ દૂધ-પેસ્ટોનાં દ્રવ્યો એવાં છે કે જેમાં સહેલાઈથી ઉત્સેચન ક્રિયા (Fermentation) થાય છે. અને આથી દાંતના સંસર્ગમાં તે કદી ન આવવાં જોઈએ, આ સ્નિગ્ધ દ્રવ્યો દાંત સાથે ચોટી રહે છે અને પછી ત્યાં ઉભરાણુની ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે. લાંબા વખતના ઉપયોગથી દાંતનાં પેદાં અને દાંત ઉપરનું પડ (બને-મલ) બને નરમ પડે છે. દાંતનાં પેદાં આખરે ફૂલે છે અને એમાંથી લોહી અને પડ વહેવા માંડે છે.

આ નિર્ણય વધુ આકરો તો છે જ, પરંતુ અનેક અખતરાઓ અને નિરીક્ષણો પછી જ તે ઉચ્ચારેલો છે. જો આમ છે તો પછી મને કોઈ પૂછશે, “તો પછી લોહી દૂધ-પેસ્ટો વાપરતા કેમ થઈ ગયા ?”

હું કહું છું કે ભલકબરી ભાયાઓમાં છપાતી મોહક જાહેરખબરોથી જ

અંધશ્રદ્ધાળુ લોકો આજે દૂધ-પેસ્ટો વાપરતા થઈ ગયા છે. ઈંદાલીના વિશ્વવિખ્યાત દત્તશાસ્ત્રી ડૉ. લારબો કહે છે કે “Tooth-pastes are snare and a delusion” (દૂધ-પેસ્ટો જાળ અને ભ્રમ છે.)

આ નિર્દેશન ખૂબ જ સ્પષ્ટ અને આપણી ભ્રમણાઓને દૂર કરનારું છે. આથી જ દંતરોગોમાં દત્તમજનનને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. આયુર્વેદના પડિતો કહે છે કે મુખસાવ વધારનારાં દ્રવ્યોમાં સિંધવ, સૂંઠ, મરી, પીપર, લવિંગ, કપૂર, તેજબળ અક્કલકરો વગેરે ગરમ સુગંધયુક્ત ઔષધો મેળવેલ મંજનનો ઉપયોગ કરવો અને મોઢાનાં ક્ષેદ, બીનાશ શોષી લેવા માટે ચોક, કોલસા, ફટકડી, માયાં, બદામના ઊડાંતી રાખ વગેરે વાપરવાં જોઈએ. આપણે સમાજ આ સનાતન સત્યને સમજીએ ?

૬. શૌચ અને સર્જન : પાપખાનાનું મહત્ત્વ

માનવજીવનમાં શૌચ અને સર્જન એ બંને ખૂબ જ પ્રાકૃતિક વૃત્તિઓ છે. શૌચક્રિયા માનસિક સ્વસ્થતા અને આરોગ્ય આપે છે અને સર્જનક્રિયા માનવજીવનનું અવતારકૃત્ય પૂરું કરે છે. માણસમાં રહેલી દૈવી સંપત્તિની જાગૃતિ આ સર્જનક્રિયાથી થાય છે. દર્શનીય રીતે લિન લિન પ્રકારની આ વૃત્તિઓનો એકબીજા ઉપર ખૂબ જ આધાર રાખી છે.

એવા કેટલાય લોકોનો અનુભવ સાંભળવા મળે છે કે પાપખાનુ એમના માટે વિચારસ્થાન જેવું સ્થાન છે. જેમ જેમ મળસમઢ દૂર થતો જાય છે તેમ તેમ માનસિક કંટપનાના તરંગોથી મગજ ભરાઈ જાય છે. અને આ તરંગોમાંથી અનેક પ્રકારના ઉત્તમ સર્જનો પ્રગટે છે.

પૂજ્ય ગાંધીજી પાપખાનામાં કામના મહત્ત્વના કાગળોનું અધ્યયન કરતા, સાડું વાંચન સંભારતા અને કાચખી ધડતરનું સ્વરૂપ મળે તેવા નિર્ણયો કરતા.

મારી અંગત વાત કડું તો પાપખાનુ મારો માટે તો અનેક પ્રકારના નવા નવા વિષયોનું દર્શન-સ્મરણ કાવનાડું સ્થળ બન્યું છે.

૭. માલિશથી ક્યા રોગો મટે ?

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં માલિશને ખૂબ જ મહત્વનું સ્થાન આપવામાં આવે છે. કારણ કે એ એક શાસ્ત્રીય, વૈજ્ઞાનિક ઉપચારપદ્ધતિ છે. શાસ્ત્રીય માલિશમાં એના ધર્મણુ-સ્પંદનના અનેક નાનામોટા પ્રકારો જોવા મળે છે અને જુદાં જુદાં દરદોમાં આ પ્રકારોથી ધાર્યાં પરિણામો પણ મેળવી શકાય છે.

માલિશની ક્રિયા એક કલા છે અને પ્રાચીન કાળથી એનો વિચાર અને પ્રચાર થતો આવ્યો છે. આપણા પ્રાચીન ગ્રંથોમાં એનો નિર્દેશ જોવા મળે છે અને આથી જ કલાવિજ્ઞાનમાં એનું હિસ્ટ્રી સ્થાન રહ્યું છે. પરંતુ જેમ ખીજી કલાઓમાં એના અભ્યાસ માટે પરિશ્રમ કરવામાં આવે તો જ એના પરિપૂર્ણ વિકાસનો આનંદ મેળવી શકાય છે તેમ માલિશ પણ યોગ્ય પ્રકારની માનસિક સમજણ અને અભ્યાસની વૃત્તિ અને શ્રમ માગે છે.

માનવશરીર એ નાના નાના અનેક રક્તમાંસકણોના સંયોજનથી તૈયાર થયેલું દેહમાળખું છે, અને એમાં રહેતા અનેક નાનામોટા અવયવો પોતપોતાની ક્રિયાશક્તિ ટકાવી રાખવા માટે ખોરાકમાંથી પોષણ મેળવવા સતત પરિશ્રમ કરે છે. આ કાર્યમાં હવામાનમાં રહેલો પ્રાણવાયુ નૈસર્ગિક બળ પૂરે છે અને પરિણામે શરીરની ઠંડી, ગરમી અને જીવનશક્તિ-મૂર્તિનો સ્વાભાવિક અનુભવ થાય છે.

માનવશરીરમાં રક્તપ્રવાહ એ એક એવી શક્તિ છે કે જે ખોરાક અને પ્રાણવાયુને શરીરના દૂર દૂરના નાનાંમાં નાના પરમાણુ સુધી લઈ જાય છે, પોષક તત્ત્વોનું ગોપણ અને જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન કરે છે અને નકામા મળદોષને પણ એ જ રક્તપ્રવાહ બહાર ધકેલી દે છે. આમ, શરીરક્રિયાનું વિનિમયકાર્ય આ લોહી દ્વારા થાય છે. " રક્ત એવ પ્રાણ " લોહી એ જ જીવન છે, એ આપણું પુરાણવચન છે. આપણું આ લોહી જોટલું શુદ્ધ, સાત્ત્વિક અને નિષ્કલિપ ગતિમય રહે તેટલા પ્રમાણમાં માળખનું શરીરવ્યાયમ જ ગવાઈ ગયું છે અને

આથી લોહીની આ શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે જ માલિશનો સહારો લેવામાં આવે છે. ખીજી રીતે કહીએ તો શરીરમાં જે ઝેરા-દ્રવ્યો પેદા થાય છે તેને દૂર કરવા માટે લોહી જ્યારે પોતાની ગતિક્રિયા ખોઈ બેસે અને પ્રાણવાયુનું અવગ્રહન તૂટી જાય છે ત્યારે રોગોત્પાદક શક્યતાઓ વધે છે. આથી નીરોગી રહેવા માટે શરીરમાં રક્તાભિસરણની નિયમિત ક્રિયા અનિવાર્ય ગણવામાં આવે છે. માલિશ આ રક્તાભિસરણને બળ પૂરે છે—માનવીમાત્રને નીરોગી રાખે છે.

આ માલિશનો ખીજી કોઈ ઋતુ કરતાં શિયાળામાં વિશેષ ઉપયોગ હિતાવહ બને છે. કારણ કે ઠંડા હવામાનથી જ્યારે શરીરની એકેએક માસપેશીનું સંકોચન થઈને લોહીનું ગતિકાર્ય ધંબી જતું હોય છે ત્યારે જો લોહીને કોઈ ને કોઈ રીતે ગતિમાં રાખવામાં ન આવે તો શરીરનું પોષણ તૂટી જાય છે. ચામડી અને માંસપેશીઓ ચીમળાઈ જાય છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક શક્યતાઓ વધે છે. આ સ્થિતિમાંથી મુક્ત રહેવા માટે શિયાળામાં એનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ માલિશનો અનેક નાનાંમોટાં દરદોમાં ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે. પક્ષધાત, લકવો, લોહીનું ઓછું કે વધારે દબાણ, શરીરના કોઈ ને કોઈ અંગ ઉપરનો સોજો, સંધિગત-વાતજ દરદો અને સૌથી વિશેષ આંતરડાંની મંદતા વગેરેમાં માલિશથી ફાયદો થાય છે.

એ જ રીતે ચામડીના પડ નીચે સંગ્રહાયેલાં ઝેરા જ્યારે પસીના દ્વારા બહાર નીકળી શકતાં નથી ત્યારે જ તે પ્રકારનાં રક્તજ-અર્ધજ દરદો પેદા થાય છે; તેમાં પણ આ માલિશથી લાભ મળે છે. માલિશ એ એક સિદ્ધહસ્ત ક્રિયા છે કે જેનાથી પોષણની જરૂર હોય ત્યારે પોષણ પહોંચાડી શકાય છે અને સંગ્રહાયેલાં ઝેરાને પસીના વાટે બહાર કાઢી નાખવામાં પણ એનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. હાઈ બ્લડ-પ્રેશરમાં દબાણ ઓછું થતું જતું હોય ત્યારે પણ લોહીનો પ્રવાહ વધારવા માટે એનો સહારો લઈ શકાય છે.

પેઠના માલિશથી આંતરડાંની ગતિક્રિયાને વેગ મળે છે અને પરિણામે ખોરાકનું ઝડપી પાચન થાય છે અને સાથે જ આંતરડાંમાં સંપ્રહાપેક્ષા મળદોપને પણ દૂર કરી શકાય છે. કેટલીક સ્થિતિમાં તો માલિશ અનિવાર્ય બને છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીસમાજની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો પ્રસૂતિ પછી જો માલિશ ન કરવામાં આવે તો કાયમી કમર અને શરીર-અધારણની કળતર રહ્યા કરે છે. શરીરનું સુદૃઢ સંયોજન શિથિલ થઈ જાય છે અને એ એક રોગજન્ય સ્થિતિ ગણાય છે.

એવી જ રીતે નાનાં બાળકોને કે દૂબળાં-પાતળાં રિકેટવાળાં બાળકોને પણ માલિશથી અસાધારણ ફાયદો થાય છે. જીર્ણોત્તર અને ક્ષયરોગ જેવા વ્યાધિમાં પણ માલિશનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

માલિશ માટે કોડલીવર ઓઈલ, ઓલીવ ઓઈલ, સરસિયું તેલ કે તલના તેલનો ઉપયોગ સર્વમાન્ય છે. શિયાળાની ઠંડી ઋતુમાં સરસિયું તેલ વિશેષ ઉપયોગી બને છે. જુદાં જુદાં સિદ્ધ તેલો પણ વાપરી શકાય છે.

માલિશ સમ્બંધમાં ગુજરાતી સમાજને ખાદ કરીએ તો દેશના તમામ પ્રદેશમાં એક પ્રકારનો પ્રેમ જોવા મળે છે. દક્ષિણ ભારતમાં તો માલિશને સ્નાનવિધિ જોટનું મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. 'ઓઈલ ખાય' એ ત્યાંનો પ્રસિદ્ધ શબ્દપ્રયોગ છે. આપણે જો નિયમિત પાચખાને ન જઈએ તો જેમ એક પ્રકારનું આશ્ચર્ય થાય તેમ દક્ષિણ ભારતમાં કોઈ માલિશ ન કરે તો એના તરફ એક પ્રકારની ઉપેક્ષિત વૃત્તિથી જોવામાં આવે છે, એ માટે દુઃખદ આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. આપણે ગુજરાતીઓ તેલનો ઉપયોગ ખાવા માટે કરીએ છીએ ન્યારે દેશનો ઈતર ભાગ ખાવા કરતાં તેલનો ઉપયોગ તેલસ્નાન-માલિશ માટે વધારે કરે છે, અને પરિણામે ગુજરાતી પ્રગ્ન કરતાં ખીજ પ્રગ્ન શરીરશક્તિમાં અનેકગણી વધારે સુદૃઢ છે ચડિયાતી છે. આપણે આ સત્યનો ઝીકાર કરી એનો અમલ કરીશું તો સ્વાભાવિક રીતે નીરાગી રહીશું-રોગમુક્ત થઈશું.

૮. સ્વસ્થ અને ઘસઘસાટ જીવ કેમ આવે ?

“ જીવ ” એ એ અશરોનો શબ્દ છે આમ જ્ઞાપ્ય આ એ અશરોમા જે તાકાત પડી છે એનો અનુભવ તો જે લોકો એની મસ્તી માલો છે એને જ થાય છે

દુનિયાના કોઈ પણ પ્રદેશમા જીવમૃદ્ધિમાત્રને જીવની જગ્ગ છે. જીવથી માનની પોતાની જનને થોડા મમય માટે બૂની જન્ય છે એના લાગણીના ભાવો પ્રગટ કરનારા અવયવો-માનતત્ત્વો થોડા વખત માટે પોતાની પ્રવૃત્તિ અધિગત કરી દે છે અને આ અધિગત અવસ્થા દરમ્યાન ખચાચેની શક્તિની એ પૂર્તિ કરી લે છે-ખીજ દિવસ માટેની જીવનશક્તિ મેળવી લે છે

માનની જીવનમા આનંદની અનેક તક આવે છે, પરંતુ જીવનો આનંદ અનેરો હોય છે જાગ્રત અવસ્થામા માણસ જે અનેક પ્રકારની લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે—જીલો સ્નાહ, દર્શનનો આનંદ, ભક્તિની મસ્તી અને પ્રેમની લાગણીઓ કરતા જીવની લાગણી તદ્દન જુદા પ્રકારની છે એમા જેમ જાડી, ઘેરી, ઘસઘસાટ જીવ એમ જાતનું જાત ઓછું થતું જાય છે અને એની મ પૂર્ણ અવસ્થામા આ જાન ચાલ્યું પણ જાય છે

આની જીવથી ખીજ દિવસે નવો જ જન્મ જાણે મળે હોય એમ લાગે છે અનેક કાર્યો કરી નાખવાની તાજગી એમા ભરી હોય છે અને સ્વાભાવિક રીતે મોલી જવાય છે કે આજે જુ, સારી જીવ આની જીવનમા આની જીવ એ કેવળ જીવનનો વિરોધ આનંદમાત્ર નથી, પરંતુ એ જીવનનો સર્વોત્તમ નિર્માણ આનંદ છે

કેટલાક નસીયદાર લોકો ધણી સહજતાથી જીવની જન્ય છે કશા જ પ્રયત્ન વગર એને કુદરતી જીવ આની જ જન્ય છે સમય થયે પથારીમા પડે અને થોડી જ ટાણોમા એના નસ્કોરા ગાજવા માટે છે જીવત દુનિયા સાથેનો એનો જીવહાર બધ યર્ષ જન્ય છે અંતે કનાકો

સુધી એ મીઠી જિંધ માણે છે. આવી મીઠી જિંધને અંતે જ્યારે તે જાહે છે ત્યારે એના મોઢા ઉપર તાજગીનું આનંદભર્યું હાસ્ય હોય છે. પરંતુ આજે સમાજનો મોટો વર્ગ જિંધ માટે તરફડિયાં મારે છે. જિંધી જવા માટે સખત પ્રયત્ન કરવો પડે છે. અને આમ છતાંય જિંધ આવતી નથી, ત્યારે ઘણા વખત સૂઈ રહેવા છતાંય એને પૂરો આરામ મળતો નથી, શક્તિ મંજતી નથી, શાંતિ લાગતી નથી.

જન્મ પામતું બાળક ચોવીસ કલાકમાંથી બાવીસ કલાક જિંધે છે. આ જિંધ દારા જ એની વૃદ્ધિ થાય છે. જેમ જેમ એ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ જિંધનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે અને અંતે ૧૨ કલાક જોડેલા સમય જિંધમાં જાય છે. મોટી ઉંમરના લોકોને ૮ કલાકની જિંધ જોઈએ છે.

એમ કહેવામાં આવે છે કે વૃદ્ધાવસ્થામાં જિંધ ઓછી થાય છે. પુરપતે ૬ કલાક અને સ્ત્રીને ૭ કલાકની જિંધ પૂરતી થઈ રહે છે, પરંતુ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ પ્રમાણ યોગ્ય નથી. જવાબદારીના લાન સાથે કામ કરનારને ઓછામાં ઓછા આઠ કલાકની જિંધ મળવી જોઈએ; અને માનસિક કામ કરનારને જો જરૂર લાગે તો ૯ થી ૧૦ કલાકની પણ આવશ્યક ગણવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે જિંધનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે રાતની જિંધ જ આપણી નજર સામે આવે છે. આમ છતાંય એ જૂસવું ન જોઈએ કે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ બપોરના ભોજન પછીની થોડી જિંધનું પણ ભારે મોટું મહત્ત્વ છે. સમાજજીવનમાંથી આજે આવી જિંધ ઓછી થતી જાય છે અને પરિણામે સર્વસામાન્ય આરોગ્ય ઉપર પણ માડી અસર થઈ છે. આજે જે રીતે સ્કૂલ અને ઓફિસના સમયો છે એમાં આવી બપોરની જિંધને સ્થાન નથી. એને પરિણામે કામ પછી જે થાક લાગે છે તે એ હદે પહોંચી જાય છે કે રાત્રે પણ આવા થાકની કળ વળતી નથી. રાત્રે જિંધ ઉપર એની માડી અસર થાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે બપોરની જિંધથી રાત્રિની જિંધ સારી-સ્વચ્ચ મળે.

વામકુદિથી આશ્ચર્યજનક સ્ફૂર્તિ મળે છે. ઘોડી મિનિટોની આ ઊંધ માનસિક થાક-વ્યગ્રતા-ચિંતાનો ભાર હળવો કરે છે અને એની આરોગ્ય ઉપર ખૂબ જ સારી અસર થાય છે. સ્વભાવની સ્વસ્થતા, નિર્ણયશક્તિ અને કામ કરવાનો ઉત્સાહ આવી દૃઢી ઊંધથી પણ મળી રહે છે, એ બૂલવું ન જોઈએ.

ઊંધની દૃષ્ટિએ પથારીનો વિચાર પણ ખૂબ મહત્વનો છે. સંસ્કારી પ્રજાઓમાં એક માણસ માટે એક જ ઓરડો હોવો જોઈએ એવો વિચાર પેદા થયો છે. એવી જ રીતે સારી ઊંધ મેળવવા માટે અથવા જલદી ઊંધ આવી જવા માટે ઓરડાનો રંગ પણ ઠીક મહત્વનો ગણવામાં આવે છે. સારી ઊંધ લાવવામાં ધોળી-અકચકાટ કરતી ભીંતો અવરોધક બને છે, એવી જ રીતે નારંગી કે પીળો રંગ પણ ઊંધ ઉપર માઠી અસર કરે છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે સારી ઊંધ લાવવામાં લીલો, ખૂલતો ખુરુ રંગ સૌથી વિશેષ હિતકર છે. એવી જ રીતે ઊંધવાના ઓરડામાં બહારથી આવતો પ્રકાશ પણ પડદાથી કે બારણાં બંધ કરીને અટકાવવો જરૂરી છે. પ્રકાશથી ઊંધમાં સ્વસ્થતા આવતી નથી, ન્યારે અંધારું ઊંધ લાવવામાં સહાયક બને છે.

સારી ઊંધ માટે એવી જ ખીજી અનુકૂળતા મુક્ત પવનની હોવી જોઈએ. પવન એવી રીતે આવવો જોઈએ કે જેથી એનો પ્રવાહ સીધો શરીર ઉપર આવવાને બદલે ઓરડામાં પ્રસરી જાય અને હવાને શુદ્ધ રાખે. નાનાં બાળકો, માંદા, રોગીઓ અને દૂબળાનબળા લોકોએ સીધો પવન લાગે એવાં બારીબારણાં પાસે ન સૂવું જોઈએ.

પ્રાચીન સંસ્કારમાં પથારીની દિશા ખૂબ મહત્વની ગણવામાં આવી છે. ભારતીય આયુર્વેદ પૂર્વ-પશ્ચિમ અથવા પશ્ચિમ-પૂર્વ માથું-પગ રહે એવી રીતે સૂવાની આજ્ઞા કરે છે, પરંતુ આજના વિકસતા વિજ્ઞાને એવી ભલામણ કરી છે કે પથારી ઉત્તર-દક્ષિણ અથવા દક્ષિણ-ઉત્તર રાખવી જોઈએ. આ બંને ધ્રુવોની વચ્ચે જ માણસે સૂવું જોઈએ.

નિદ્રા માટે પંચાંસી અને પથારીની સખવટ પણ એટલાં જ મહત્વનાં ગણવાં જોઈએ. એક વિચાર સવા મણની તળાઈમાં સૂવાની

ભલામણ કરે છે, તો બીજો વિચાર પથારી સખત રાખવાની સલાહ આપે છે. આમ શા માટે? જો એક એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં શરીરના તમામ અવયવો મુક્ત રીતે વિકસિત થઈને આરામ ભોગવે છે. આ સ્થિતિમાં શરીરને આધાર આપનારી માંસત્રંચિઓને જે ધક્કો લાગે તેવી કઠણ પથારી આપવામાં આવે તો એથી સ્વસ્થ હજવાશ મળતી નથી અને પરિણામે પુરતો આરામ પણ મળી શકતો નથી. આથી જોઈવા માટે માણસે કૂણી પથારી જ વાપરવી જોઈએ એવો અભિપ્રાય સાંભળવા મળે છે.

કઠણ પથારી પાછળના હેતુઓ પણ સમજવા જોઈએ. ભારતીય આયુર્વેદમાં નરમ-પોચી પથારીને વાજકરણની શક્તિ આપનારી માનવામાં આવી છે; જ્યારે વીર્યનું સંરક્ષણ કરવા માટે કઠણ પથારી વાપરવાનો નિર્દેશ જોવા મળે છે. ઓછામાં ઓછું વિદ્યાર્થી અવસ્થા (શ્રદ્ધાચર્યાશ્રમ)માં આવી પથારી વાપરવી વિશેષ હિતકર બને છે.

પથારીની દૃષ્ટિએ આજના વિજ્ઞાને જે કેટલાંક નવાં સાધનો વાપરવાનો વિચાર વહેતો કર્યો છે એનો પણ વિચાર કરવો જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે આજે આપણી બહેનો, નાનાં બાળકો પથારીમાં પેશાબ કરી જાય અને પથારી બગાડે એમાંથી બચવા રબરનાં કપડાં મૂકે છે. કેટલાંક કુટુંબોમાં પલંગનો અવાજ ન આવે એટલા માટે પાયામાં રબરની ગરેડીઓ મૂકે છે. આવાં રબરનાં સાધનોથી માનવી અને પૃથ્વીની વચ્ચે એક અભેદ દીવાલ રચાય છે; અને આ દીવાલના પરિણામે જીવતશક્તિ આપનારો પૃથ્વીનો વીજળીક પ્રવાહ મેળવી શકતો નથી. આવા પ્રવાહને અણાવે સારી શક્તિ-સ્ફૂર્તિ પણ મળતી નથી, જોઈ લીધા છતાંય થાક લાગ્યા કરે છે.

જોઈ માટે પહેરવેશ કેવો હોવો જોઈએ એ પણ વિચારવા જેવો મુદ્દો છે. એક વર્ગમાં એવો વિચાર જોવા મળે છે કે સૂતી વખતે કશું જ ન પહેરવું જોઈએ, જ્યારે બીજો વર્ગ એમ પણ કહે છે કે એક જ માણસ માટે એક પથારી હોવી જોઈએ. એ સ્થિતિમાં એક જ માણસની શારીરિક ગરમી જોઈવા માટે જોટલી દંડ જોઈએ

છે તે આપી શકતી નથી. આ ગ્થિતિમાં સારી દૃઢ મજે તેવો પહેરવેશ રાખવો જોઈએ. આ માટે આજે કેટલાક લોકો પટ્ટાળા પાવનમાં પહેરે છે, લૂંગી પહેરે છે, લાંગો-ગપાનમાં વપરાય છે તેવો કીમોનો પહેરે છે. જિંદગીમાં કોઈ અવરોધ ન થાય એ દૃષ્ટિએ લાંગો ગ્રામ્યો ને પગથી પણ થોડો-એવળા છત્ર લાંગો હોય તેવો વાપરવાથી આખા શરીરને સારી દૃઢ મજા રહે છે અને બહારની શરદી-ગરમીથી સંરક્ષણ થાય છે.

જિંદગી માટે કયા પડખાબેર સૂવું જોઈએ એ પણ આજે તો વિચારવા જેવો પ્રશ્ન છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે માણસ શરદીમાં ડાબે પડખે સૂએ અને જિંદગી આવી ગયા પછી ગમે તે બાજુ ફરી જવાય એમાં હરકત નથી. આમ જતાં માણસે ચત્તા કે જિંદગી પડીતે તો ન જ સૂવું જોઈએ-જેમ સિંહ, વાઘ કે બિલાડી સૂએ છે એવા પ્રકારનું ડાબે પડખે સૂવાનું સૌથી હિતકર ગણાય છે.

સંસ્કારી પ્રજાનો સામાન્ય અભિપ્રાય એવો છે કે માણસે એક જ પથારીમાં અને એક જ રૂમમાં-એકલા સૂવું જોઈએ; પરંતુ એ વિચારવું જોઈએ કે ગૃહસ્થ જીવનમાં આ શક્ય છે ? સામાન્ય રીતે આજે લગ્નજીવન પછી સંયુક્ત પથારી રાખવામાં આવે છે. સારી જિંદગી સંબંધ છે એ દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્નનો વિચાર કરીએ તો એમ કહેવું જોઈએ કે દંપતીએ પણ આખી રાત એક પથારીમાં નહિ, પણ જુદી પથારીમાં સૂવું જોઈએ.

૯. સ્વસ્થ અને ગાઢ નિદ્રા માટે આવશ્યક શું છે ?

જિંદગી માટે જે કેટલાક પ્રશ્નોનો વિચાર કરવામાં આવે છે તે બધામાં સૌથી મહત્ત્વનું સ્થાન જિંદગી માટેની પથારીનું છે. એક વાત સાચી છે કે જે માનવી પૂરતો શ્રમ કરે તો એ ગમે ત્યાં ગમે તેવા

સયોગોમા અને ગમે તેવી રીતે ઊઘી જાય છે અને એને પૂરી, સારી, ધસવસાટ ઊંચ પણ મળે છે પરંતુ આજે એ સ્થિતિ^૨ ધણા જ એછા લોકોની છે કે જેને સારી ઊંચ આવડી હોય આથી ઊંચવા માટે જેમ અનેક પ્રશ્નોનો વિચાર કરવો જોઈએ એમ આપણા સમાજે પચારીનો સૌથી વિશેષ વિચાર કરવો જોઈએ પચારી સંબંધમા આપણા ભારતીય સંસ્કારમા રાજા રામચંદ્ર દર્જાની પચારી ઉપર સૂતા હતા તેવો હ નેખ જોવા મળે છે અને આજે તો વિજ્ઞાનયુગમા પ્લાસ્ટિકના ફામની પચારીનો પણ એટલી જ મરજતાથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે એટલે પ્રશ્ન એ જોવો થાય છે કે ઊંચવા માટે જે પચારીનું મૂલ્ય હોય તો એ સંબંધમા કેટલીક સ્પષ્ટતા આવશ્યક ગણુની જોઈએ

પચારી સંબંધમા આપણા દષ્ટિગિ-દુથી વિચાર થવો જોઈએ

૧ પચારી નરમ હોવી જોઈએ કે સખત ?

૨ પચારી સાકડી હોવી જોઈએ કે પહોળી ?

૩ પચારી માટે ખાટલાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ કે જમીન ઉપર ચાલે ?

૪ ખાટલો રિંગ્રવાળો, કાથીવાળો કે પાળીથી જડેલો કે પાટ જોઈએ ?

૫ પચારી માટે રૂઝુ ગાદનું ચાલે કે આજની ફામવાળી ગાદી વિશેષ ઉપયોગી ગણાય ?

૬ ચાદર રંગીન હોવી જોઈએ કે સફેદ ?

૭ પચારી ખુલ્લામા કરવી જોઈએ કે ઘરમા ?

૮ પચારી સાથે પ્રકાશની રચના કેરી હોવી જોઈએ ?

૯ પચારી એકાતમા હોવી જોઈએ કે ઘણા બધા લોકોની સાથે જ ?

૧૦ એક પચારીમા એક જ માણસે સૂવું જોઈએ કે બે જણ સૂએ તો ચાલે ?

૧૧. પથારીનું પાગરણ ગમે તેવું હોય તો ચાલે કે સ્વચ્છતાનો આગ્રહ હોવો જોઈએ ?

આ અને આવા તો અનેક પ્રશ્નોં એમાંથી વિચારવા માટે જુદા પાડી શકાય.

ઊંધ એ માનવીની શ્રમ અને વ્યવહાર પછીની આરામ મેળવવાની પ્રક્રિયા છે. અને જો આરામની દૃષ્ટિએ જ પથારીનો વિચાર કરવામાં ન આવે તો પથારીનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી. આથી ઉપરના જુદા જુદા મુદ્દાઓનો વિચાર કરવો જોઈએ.

સૌથી પ્રથમ મુદ્દો પથારી નરમ હોવી જોઈએ કે કઠણ. આ પ્રશ્નનો વિચાર એવી રીતે કરવો જોઈએ કે એ જીવનમાં ખડતલપણુ કેળવવું હોય, જ્ઞાનચર્ચાની સાધના કરવી હોય કે જીવનના કોઈ પરમ ધ્યેય માટેની ઉપાસના કરવી હોય તો સામાન્ય રીતે પથારી કઠણ રાખવી જોઈએ. પણ જો કેવળ કામ પછીનો થાક ઉતારવો હોય તો નરમ પથારી રાખવામાં હરકત નથી. પંડિતો કહે છે કે નરમ પથારી વાજકરણ બને છે. એટલે જાતીય જીવનના-હૃંકના વિચારોને જાગ્રત કરે છે અને પરિણામે જો શ્રમ પછી ઊંધ ન હોય તો આવી પથારીમાં ઊંધ જાલદી આવતી નથી, એટલું જ નહિ પણ વધારે અને વધારે આરામ મળે તેવા પ્રયત્નો કરવાનું મન થયા કરે છે.

સામાન્ય રીતે પથારી સાંકડી રાખવી કે પહોળી એ પ્રશ્ન વ્યક્તિની ટેવો સાથે સંબધ ધરાવે છે. આમ જતાય એટલું તો કહેવું જોઈએ જ કે પથારી મુક્ત રીતે પડખાં ફેરવી શકાય એટલી પહોળી હોવી જોઈએ. પથારીમાં આગોટી શકાય એટલી પહોળી રાખવાનો કોઈ જ અર્થ નથી, કારણ કે એવી પથારી પ્રમાદ-આગસને વિશેષ ઉત્તેજન આપે છે.

સામાન્ય રીતે જો ભેજવાળી જમીન હોય, જીવનનું નીકળવાનો ભય રહ્યા કરતો હોય કે ભેજવાળી ઋતુ ચાલતી હોય તો ખાટલા ઉપર સૂવાનું હિતકર બને છે. અધારિયા અને ભેજવાળા ધરોમાં

ન્યારે લોકો નીચે જમીન ઉપર સૂઈ રહે છે ત્યારે એવા દરદીઓ પણ મળે છે કે એમના સાધા પકડાય છે, વાંચી શરીર જકઠાઈ જાય છે અને કેટલીક વખત હૃદયનયન પણ ગુરકેવ બને છે આવી સ્થિતિ માંથી બચવા માટે જમીનથી ઊંચા સૂવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ

વિતાનનો આ જમાનો છે એટલે જ્યાં ને ત્યાં એના દર્શન થાય છે આવા દર્શન પ્યારિટકના ફોમ કે રખરના બીજા સાધનો દ્વારા પણ થઈ રહેલ છે ડની પથારી કેમ જાણે આરામ માટે અપૂરતી હોય તેમ હવે એનું સ્થાન આ રાસાયણિક ફોમ રખરે લીધું છે અને આજે જોરશોરથી એનો પ્રચાર ચાલી રહ્યો છે આજે આવા સાધનો આરોગ્યની દૃષ્ટિએ કેટલા અનુરૂપ છે તેના સીવા પ્રત્યા ધાતો જાણુવા મળ્યા નથી, પણ એ વાત સ્પષ્ટ છે કે આ સાધનોના સ્પર્શથી ચામડી ઉત્તરોત્તર ઊંઘરાયેલી રહે તેની એમા શક્યતા છે પસીનો શોષી લેવાની કે ચામડીને બહારની હવાનો સ્પર્શ મળવાની જે શક્યતા ડની પથારી-પાગરણુમા છે તે આ પ્રકારના સાધનોમા નથી જ

ઊંધ માટે મનની પ્રસન્નતા આવશ્યક છે આવી પ્રસન્નતા સ્વચ્છ પથારી દ્વારા મળે છે ગદી પથારીમાંથી પસીનાની ઉગ્ર વાસ આવે છે અને એમા ભરાયેલા ધૂળ અને રજકણો ચામડીની સ્પર્શ નિવ્રપને જડ બનાવે છે ગદડી તરફની સૂગનો અભાવ માનનીના અનેક રોગોનું મૂળ છે એમ સ્વીકારવું જોઈએ અને એમાય પથારીની સ્વચ્છતા માટે તો ખૂબ જ બીવટપૂર્વકનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ

સામાન્ય રીતે ચાદર રગીન હોય એના કરતાં સફેદ, સ્વચ્છ ચાદર આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિશેષ હિતકારક બને રગવાળી ચાદર કે ઝોજાડથી ચામડી ઉપર એક પ્રકારની સૂક્ષ્મ પ્રતિકૂળ અસર થાય છે સફેદમા જે માનસિક પ્રસન્નતા મળે છે તેવી પ્રસન્નતા રગીન પથારીમા મળતી નથી અને પરિણામે સારી ઊંધ પણ આવતી નથી

પથારીનો સૌથી મહત્ત્વનો અગ્ર સમુક્ત પથારી હોની જોઈએ કે એક એક વ્યક્તિની જુદી જુદી પથારી, એ છે આ સમ્બંધ

આજે જુદા જુદા નિષ્ણાતો ઠીક મુકત રીતે પોતાના અભિપ્રાયો આપી રહ્યા છે.

મા પોતાના જાળકને પડખામાં લઈને મૂએ તે એક પ્રકારનો અનુભવ છે, જ્યારે અન્ય લોકો પાસે પાસે કે એક જ પથારીમાં મૂએ તે વળી જુદો અનુભવ કરાવે છે અને તેમાંય પતિ-પત્નીની સંયુક્ત પથારી તો એક પ્રકારનો રોમાંચ અનુભવ આપે છે. સંયુક્ત પથારી સંબંધમાં સામાન્ય અનુભવ અને અભિપ્રાય એવો છે કે એથી ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે. વ્યક્તિ પરત્વે જુદા જુદા પ્રકારનું શારીરિક ઉષ્ણતામાન માનસિક અસ્વસ્થતા પેદા કરે છે અને લાગણીઓને સતેજ રાખી ઊંઘવા માટે જે પ્રકારની સ્વસ્થ નિર્મિતતા સ્થાપત્રને મળવી જોઈએ તે મળી શકતી નથી. આથી ઊંઘવા માટે તો જુદી જુદી પથારી હોવી જોઈએ એવો નિષ્ણાતોનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે.

આજે પથારીમાં અનેક પ્રકારનું ક્રાંતિકારી પરિવર્તન ચાલી રહ્યું છે ત્યારે એટલું જ વિચારવું જોઈએ કે પથારી સાંકડી, સાદી, સફેદ ચાદરવાળી, ખડુ મુલાયમ ન હોય તેવી અને જમીનથી ઊંચે હોવી જોઈએ; તેમ જ દરેક વ્યક્તિ માટે જુદી જુદી પથારી હોવી આવશ્યક ગણવી જોઈએ.

૧૦. સારી, ધસધસાટ ઊંઘ લાવવા શું કરવું જોઈએ ?

નિદ્રાશાસ્ત્રના ચિકિત્સકોમાં ડૉ. નાપાનિએલ કલેમેટ પૂખ જ ગણનાપાત્ર વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે. સિકાગો યુનિવર્સિટીની નિદ્રા સંબંધી પ્રયોગશાળામાં એમણે છેલ્લાં ૨૫ વર્ષથી લગાતાર સંશોધન કર્યું છે. ઊંઘમાં હૃદયના ધબકારા, શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ અને મનોઆપારક્રિયાઓ ઉપર ઊંઘની જે અસર થાય છે, એ સંબંધમાં એમણે ચોક્કસ મંતવ્યો નક્કી કર્યા છે અને આજે ઊંઘ સંબંધમાં જે ભ્રમો પ્રચલિત છે તેને તર્કશુદ્ધ દલીલોથી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

(૧) સામાન્ય રીતે આપણા સમાજમાં એક એવો ખ્યાલ છે કે વ્યક્તિમાત્રને આઠ કલાકની જાં તો જોઈએ જ. આ માન્યતા કેવળ ભ્રમ છે. જીવનું પ્રમાણ દરેક વ્યક્તિ માટે ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. કોઈને ૯ કલાક જાં તોય સંતોષ થતો નથી, જ્યારે કેટલાકને પાંચ કલાકમાં પણ પૂરતી તાઝગી, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ મળ્યા રહે છે આ બતાવે છે કે જાં માટે દરેકને સર્વસામાન્ય માળો જરૂરનો નથી.

(૨) એવી એક માન્યતા છે કે વારંવાર પડખાં ફેરવવામાં આવે તો એથી સારી, ધસધસાટ જાં આવતી નથી. આ પણ એક ભ્રમ છે. અનેક દરદીઓના નિરીક્ષણને અંતે નક્કી કરવામાં આવ્યું છે કે રાતના ૧૦-૧૨ વખત પડખા બદલવાથી જીલડી સારી મજાની જાં આવે છે, જ્યારે એક જ પડખે ચર્ધ રહેવાથી તો ખીજા દિવસે શરીરમાં દુખાવો થાય છે અને શરીર થાકેયું લાગે છે.

(૩) એક એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે જાં દરમિયાન જો દૂકા દૂકા બે માળા પાડી નાખવામાં આવે, તો એથી જાં ખૂબ જ ધસધસાટ આવે છે. આવી જાં વખતે કોઈ ને કોઈ રીતે પરાણે જાગી જઈને પ્રવૃત્તિ કરવી, વાંચવું એ હિતકર નથી. એકધારી પૂરી જાં લીધા પછી જે માનસિક શક્તિ, પોષણ મળે છે એ આવા બે માળા પાડવાથી મળતી નથી.

(૪) એવું માનવામાં આવે છે કે ઉગ્મગગ પછી નેટલા ઉગ્મગગ થયા હોય એના પ્રમાણમાં જાં મળવી જોઈએ. પરંતુ અનેક પ્રયોગોને અંતે નક્કી કરવામાં આવ્યું છે કે એકધારા ૫-૬ ઉગ્મગગ કર્યા છતાંય કેવળ ૧૦-૧૨ કલાકની જાં આવી જવાથી પણ આ થાક દૂર થઈ જાય છે અને ઉગ્મગગની કોઈ જ માડી અસર રહેતી નથી.

(૫) આપણા સમાજમાં એવું માનવામાં આવે છે કે ડાખા પડખે સર્ધ રહેવાથી હૃદય ઉપર દળાણ આવે છે. આ પણ કેવળ ભ્રમ છે. આગળ જોયું તેમ રાત દરમિયાન ૧૦-૧૨ વાર પડખા બદલીને સૂતાથી કોઈ જ રીતે મારી અવગ થતી નથી.

(૧) એવું માનવામાં આવે છે કે સૂતી વખતે જેમ બને તેમ હળવો કે ઓછો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે જેથી સારી ઊંઘ આવે. આ પણ એવો જ એક ભ્રમ છે. સૂતી વખતે પાંકિ, માખણ, મધાઈ, દૂધ, ઠોઢી વગેરે છૂટથી આપવા છતાંય એની કોઈ જ માફી અસર ઊંઘ આવવા ઉપર થઈ નથી. ઊલટાનું એથી સારી મજાની ઊંઘ આવે છે.

ડા. કલેમેટ ઉપર સારી ધસધસાટ ઊંઘ આવે તે માટે શું કરવું એના ઉપચારો માગતા હજારો પત્રો આવે છે. ડોક્ટર કહે છે કે દરેકને સર્વસામાન્ય રીતે લાગુ પાડી શકાય એવું નિર્દોષ કોઈ જ ઔષધ હોઈ શકે નહિ. દરેક વ્યક્તિએ પોતપોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જ એનો નિર્ણય કરવો જોઈએ.

જો થોડોક શરીરશ્રમ કરવાથી ઊંઘ આવતી હોય તો શ્રમ કરો. સારું સંગીત સાંભળવાથી ઊંઘ આવતી હોય તો ધરમાં મામે-ફાન, રેડિયો કે કોઈની પાસે સંગીત સાંભળી ઊઘી જવાનો પ્રયત્ન કરો. જો ગરમ કે ઠંડા પાણીથી નહાવાથી ઊંઘ આવતી હોય તો સ્નાન કરીને સૂઈ જાઓ અથવા મારું પુસ્તક વાંચતાં વાંચતાં ઊંઘ આવતી હોય તો એ રીતે પણ ઊંઘ લાવો. પરંતુ એક વસ્તુ ખાસ યાદ રાખવી જોઈએ કે આજે જાહેરખબરિયા ઊંઘ લાવનારી દવાઓનો જે પ્રચાર વધ્યો છે, એમાંની કોઈ પણ દવાનો ઉપયોગ કરીને ઊંઘ લાવશો તો એનાથી અનિદ્રારોગનું કારણ દૂર નહિ થાય પણ ઊલટાનું એથી હૃદયગત શક્તિ નબળી પડી જશે.

ઊંઘ માટે આટલી ચીવટ રાખવામાં આવશે તો સારી મજાની ઊંઘ મળી રહેશે.

(૧) ઊંઘવાનો ચોક્કસ સમય નક્કી કરો અને એ વખતે બધું જ કામ છોડીને સૂવા ચાલ્યા જાઓ.

(૨) સૂતી વખતે કોઈ પણ જાતની માનસિક પ્રવૃત્તિથી મુક્ત થઈ જાઓ અને શરીરને તદ્દન નિશ્ચેતન-ઢીલું બનાવીને સૂઓ.

(૩) અનિદ્રા કે ઉરકેરાટ પેદા કરે તેવું સાહિત્ય ન વાંચો કે તેવાં દ્રવ્યો ન જુઓ.

(૪) સારી બાંધ લાવવા માટે એકલા-એકાંતમાં જ સૂઓ. ગૃહસ્થજીવન દરમિયાન સંયુક્ત પથારી રહેતી હોય તોપણ પડખાં ફેરવીને સૂઈ જાઓ. બાંધ બોલી કરવામાં જાતીય આવેગો ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આથી, આવા આવેગો શાંત રહે એ રીતે જીવન ગોઠવો. પેશાબ કરીને સૂઓ. પાણી પીને સૂઓ. હાથપગ ધોઈને સૂઓ.

બાંધ માટે એક સનાતન નિયમ એ સ્વીકારાયો છે. કે જેને બાંધ ન આવતી હોય તેમણે ચોક્કસ સમય નક્કી કરીને પથારીમાં પડી જવું અને આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી મુક્ત થઈ જવું. અનિદ્રા એ મનો-બાપારની વિકૃતિમાંથી પેદા થતી એક અકુદરતી સ્થિતિ છે અને એનો મટાડ મનની ચિંતારહિતની શાંતિ છે.

✓ કેટલાક સંયોગોમાં પેટ, પેડું અને માથા ઉપર કાળા માટીના પેક મૂકવાથી પણ સારી બાંધ આવી જાય છે.

✓ રાત્રે સૂતી વખતે પગના તળિયે એરંડિયું તેજ કે ગાયનું ઘી ધસાવવાથી સારી બાંધ આવશે એવો અનુભવ થયો છે.

એવી જ રીતે સારા, ઠંડક આપે તેવા તેલમાલિશથી પણ સારી બાંધ મળી રહે છે.

જરૂરિયાત પ્રમાણે આ ઉપચારો કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

૧૧. અતિ બાંધ એ પણ એક રોગ છે

આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક લોકોને વિશેષ બાંધ આવે છે, બાંધવાનું એમને ખૂબ જ ગમે છે. આવા લોકોને ગમે ત્યારે એકા ખાઈ લેવાં એ તદ્દન સામાન્ય બની ગયું છે. આટલું બાંધશુશીપણું આ માટે ? એ સંબંધમાં કેટલાય ચિત્રવિચિત્ર ખ્યાલો આજે આપણા લોકોમાં જોવા મળે છે. કેટલાક કહે છે કે વધારે ખાનારને બાંધનાં

આવાં ઝોકાં આવે છે. ઠેઠલાક કહે છે કે પૂરતા આરામને અભાવે આ સ્થિતિ પેદા થાય છે. તો ઠેઠલાક વળી એને કેવળ ટેવ માથે જ સાંકળી દે છે. એ તો ટેવ પડી ગઈ છે જીજી કાંઈ જ નથી, એમ માનવામાં અને મનાવવામાં આવે છે.

માનવજીવનમાં જીંધ એ ખોરાકના ચયાપચયને પગિણામે શરીરની વૃદ્ધિ, આવશ્યક ગરમી અને પ્રતિકારની શક્તિ મેળવવાનું મહત્ત્વનું સાધન છે. આવશ્યક પ્રમાણમાં જીંધ મળવી જોઈએ એ અનિવાર્ય છે, પણ આ આવશ્યકપણાનું માપ શું ? દરેકને એક જ પ્રમાણ લાગુ પાડી શકાય ખરું ?

આપણે જોઈએ છીએ કે જન્મ પામતાં બાળકો ૨૨ કલાક જીંધે છે. એ જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ એની જીંધ પણ ઓછી થતી જાય છે અને છેક વૃદ્ધાવસ્થામાં તો એ બહુ જ મર્યાદિત જીંધ લે છે. આમ ઉંમર, ખોરાક અને શ્રમની આસપાસ જીંધનો નિર્ણય કરવાનો રહે છે. આમ છતાંય વિશેષ જીંધ એ આવશ્યક જરૂરિયાત છે એવું નથી.

જીંધ વખતે માણસ આરામની સ્થિતિમાં હોય છે. આ આરામને પરિણામે જેટલી સંપૂર્ણ રીતે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા જાગ્રત અવસ્થામાં થતી હોય છે તેની ક્રિયા જીંધ વખતે થતી નથી. આથી, અપૂરતા શ્વાસોચ્છવાસને પરિણામે નવો પ્રાણવાયુ જેમ મળી શકતો નથી તેમ શરીરમાં પેદા થયેલો અગારવાયુ પણ બહાર જઈ શકતો નથી અગારવાયુ જ્યારે યોગ્ય વખતે માનવશરીરમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં નીકળી ન જાય ત્યારે એ સ્વાભાવિક રીતે જ લોહીમાં સંગ્રહાય છે અને લોહીમાં એક પ્રકારની અમ્લતા પેદા કરી આ લોહી દ્વારા મગજને જે પ્રકારનું પોષણ મળવું જોઈએ એમાં અવરોધ પેદા થાય છે મગજ આ શુદ્ધ લોહીના જરૂરિયાતે અભાવે ઘેનમાં પડે છે. પરિણામે મગજ તેના દ્વારા સચાલિત થતા સ્નાયુઓ ઉપરનો કાળજી સુભાવી બેમે છે

જે લોકો વિશેષ જાગે છે તેમની એક સ્વાભાવિક રિયતિ એવી પણ પછી તો પેદા થાય છે કે જીવવાની એને ઇચ્છા રજા કરે છે. લોહીમાં ભરેલ અગારવાયુ વધારે ને વધારે જીવવાની ઇચ્છા તરફ ધસડાતો જાય છે અને વ્યક્તિ એક અવસ્થાએ જોઈ ઉપરનો કાપૂ ગુમાવી બેઠે છે પરિણામે, વ્યક્તિ કાયમ એક પ્રકારના જીવના થેનમાં જ દિવસો પસાર કરે છે. જીવવાની એક ઇચ્છા સિવાય બીજી તમામ પ્રવૃત્તિ ઉપરનો એનો રસ બેડી જાય છે. અગારવાયુની આ ખોટી અસર છે. આજસ આજસને વધારે એમ જે લોકસમાજમાં જોલાય છે, તેની પાછળ પણ આ જ વિચાર કામ કરે છે.

પ્રવૃત્તિ દરમ્યાન શ્વાસોચ્છવાસ વધારે ઝડપી-મોટા ચાલે છે. પરિણામે નવો પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે અને અગારવાયુનું પૂરતા પ્રમાણમાં વિસર્જન થાય છે. આ આપીયે દિવાથી લોહીનું શુદ્ધિકરણ થાય છે, લોહીમાં ભજેલી અશ્વત્તા દૂર થાય છે અને પરિણામે શુદ્ધ લોહી નવી શક્તિનું નિર્માણ કરે છે, સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ થવામાં બળ મળે છે અને પ્રતિકારની શક્તિ વધે છે.

જોઈ એ માનવીની આવશ્યક જરૂરિયાત છે, તેમ જોઈ એ માનવી માટે ઝેરરૂપ પણ બની શકે છે માણસે એનો જાગ્રત રીતે વિવેક પૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૨. કસરત, માલિશ, જોઈ, તડકો અને પાણી ક્યારે અને કેટલા પ્રમાણમાં લેવાં જરૂરી છે ?

મારે નીચેના પ્રશ્નો માટે આપનું માર્ગદર્શન જોઈએ છે .

(૧) કસરત ક્યારે કરવી ? અને કેટલો વખત ?

(૨) શરીર ક્યારે માલિશ કરવું ? અને ક્યાં તેવથી ?

(૩) તડકે ક્યારે બેસવું ? કેટલો વખત ? કપડાં પહેરીને કે ઉપાડે શરીરે ?

(૪) કેટલા કલાક ઊંઘ કરવી ? ક્યારે અને ક્યા પડખે ?

(૫) ક્યારે નહાવું ? અને કેવા પાણીએ ?

(૬) આખા દિવસમાં કેટલું પાણી પીવું અને ક્યારે પીવું ?

x

x

x

તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આ પ્રમાણે છે :

(૧) કસરત હંમેશાં સવારના જ કરવી જોઈએ. સાંજે ફરવા જવું. એ વખતે લાંબા શ્વાસ લેવા અને ઉતાવળી ચાલ રાખવી. કસરતનો સમય દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે રાખે એ જ હિતકર છે. એ માટે કોઈ નિશ્ચિત સમય ન આપી શકાય.

(૨) માલિશ કરવાનો સમય સવારનો જ અનુકૂળ ગણાય. પાયખાને જઈ આવ્યા પછી માલિશ કરવું જોઈએ. માલિશ માટે તલનું તેલ સામાન્ય રીતે લેવું જોઈએ, પણ શિયાળામાં કે ઢમના દરદીને સરસિયું તેલ વિશેષ ઉપયોગી બને.

(૩) તડકે ખેસવાનો સમય ઊગતા સૂર્યનો જ ઉત્તમ ગણાય. એ માટેનો વખત દરેક માણસની વ્યક્તિગત સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. ખુલ્લા શરીરે ખેસવું વધારે સારું ગણાય.

(૪) ઊંઘવાના સમય માટે રાત્રિ બધી જ રીતે હિતકર છે. આમ છતાંય ઉનાળાની ઋતુમાં બપોરે ઊંઘવામાં બાદ નથી. દૂળગા, ઝોઝા વજનવાળા માણસો કામથી બપોરના થોડું ઊંઘે તો પણ સારું; ઝોઝામાં ઝોઝા આઠ કલાકની ઊંઘ માણસને મળવી જોઈએ. શરૂઆતમાં ડાખે પડખે સૂતા પછી ઊંઘમાં ગમે તે પડખે ફરી જવાય એમાં જરાય હરકત નથી.

(૫) નહાવાનો સમય સવારના ઘણો જ સારો. અતિ શ્રમના પરસેવા પછી પણ નહાવું જોઈએ. નહાવા માટે ઠંડું પાણી ઉત્તમ; પણ પ્રકૃતિ સહન કરી શકે એવા ગરમ પાણીથી નહાવામાં જરાય હરકત નથી. ગરમ પાણી શ્રમને દૂર કરે છે, પણ ગરમ પાણીથી માથે ન નહાવું જોઈએ.

(૬) આખા દિવસમાં માણસે ઓછામાં ઓછું ૬ થી ૮ રતલ પાણી પીવું જોઈએ, અને તે પણ ખૂબ જ કટકે કટકે અને થોડું થોડું એકસાથે વધુ પાણી કોઈ દિવસ ન પીવું. બોજન પહેલાં અડધો કલાક અને બોજન પછીનો અડધો કલાક પણ પાણી ન પીવું જોઈએ.

૧૩. શ્રમ, સૌંદર્ય, સર્જન અને આનંદ

માનવીના જીવનમાં શ્રમ, સૌંદર્ય, સર્જન અને આનંદ આ ચારેય બાબતો એક યા બીજી રીતે ભારે મોટાં પ્રેરક બળો છે. પરંતુ આજે યંત્રવાદના જમાનામાં સૌંદર્યનાં મૂલ્યાંકનો બદલાયાં છે, સર્જનની પ્રતિભા ઝાંખી પડી છે અને માનવીનો આનંદ તો એટલો વિકૃત થઈ ગયો છે કે એણે સારાંનરસાંની પરખ, સુમાત્રી દીધી છે. આમ શા માટે થયું છે, એનો જો કોઈ જવાબ શોધવાનો પ્રયત્ન કરે તો દેખાશે કે માનવીના જીવનમાં જેનું પાયાનું સ્થાન છે તે શ્રમ ગયો છે. શ્રમની પ્રતિષ્ઠા તૂટવા માંડી છે. શ્રમ તરફ માનવીની સરા વધી છે. પરંતુ આપણે એ સમજી લેવું જોઈએ કે શ્રમ ઉપર જ સૌંદર્ય, સર્જન અને આનંદની ધમારત ચણાઈ છે.

શ્રમ એટલે માત્ર મહેનત, એવી આપણી કલ્પના છે. પરંતુ મહેનત દ્વારા રોજિંદા જીવનમાં માનવીનું આરોગ્ય કેટલું નીરોગી રહે છે તેનો આપણે વિસ્તારથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

શ્રમની દુનિયામાં રશિયાએ શ્રમ દ્વારા ભારે મૂલ્યાંકનોનું પરિવર્તન કર્યું છે. એક માણસ મહેનત કરે છે, હથોડા મારે છે કે કોદાળાથી ખોદે છે, આ ખોદવાની ક્રિયા એ પોતાના સ્નાયુઓ દ્વારા કરે છે, એટલે બીજી રીતે કહીએ તો એના સ્નાયુઓનું હલનચલન એટલે શ્રમયુક્ત પ્રવૃત્તિ. પરંતુ આ સ્નાયુઓનો સીધો સબધ મગજ સાથે સકળાયેલો છે સ્નાયુઓનું હલનચલન મગજની નિયમનશક્તિ દ્વારા

થાય છે. એથી એમ પણ કહી શકાય કે મગજની સ્વસ્થ ભગૃત અવસ્થા હોય તો જ શ્રમ થઈ શકે. એક માણસ આજીવનની જેમ પડખો રહે છે ત્યારે એમ પણ કહી શકાય કે એના મગજના સ્નાયુ ઉપરનો કાબૂ સ્થગિત થયો છે.

માનવીનું મગજ એક એવા પ્રકારનું અવયવ છે કે જેને નિયમિત રીતે ચોક્કસ પ્રકારની ઉત્તેજનાની જરૂર પડે છે. આવી ઉત્તેજના આધાતપ્રત્યાધાતોનાં સંવેદનથી થાય છે અથવા સ્નાયુઓના હલન-ચલનથી થાય છે. એક માણસ કામ કરે છે ત્યારે એના સ્નાયુઓમાં રહેલાં જ્ઞાનતંતુઓ વધારે કાર્યશીલ બને છે. અહીં, આ કાર્યશીલતા મગજની જીવનશક્તિ વધારે છે. પ્રાચીન સંસ્કારના સૂર્ય નમસ્કાર, પ્રાતઃપરિભ્રમણ કે વ્યાયામ આ દૃષ્ટિને ભગૃત કરે છે.

શ્રમ દ્વારા સૌંદર્ય મળે છે એમ જ્યારે કહીએ છીએ ત્યારે આજની કૃત્રિમ સૌંદર્યનાં સાધનો વાપરનારી દુનિયાને આંચકો લાગશે. સિપરસ્ટિક દ્વારા ગાલ-હોઠને રતાશ આપવાનો પ્રયત્ન એ આજનો સર્વવ્યાપી પ્રયત્ન છે. આ રતાશ દ્વારા એમ માનવામાં આવે છે કે નીરોગી માનવીના હોઠ જોવા રતુંબડા હોય છે તેવા રતુંબડા આ હોઠ છે, માટે હું નીરોગી છું. ખોટી વાતને સાચી કરવાનો આ કૃત્રિમ પ્રયત્ન છે.

શ્રમ દ્વારા સૌંદર્ય મળે છે એમ કહીએ ત્યારે સૌંદર્યનાં સર્વાંગ સ્પાધનોનો વિચાર કરવો જોઈએ. સૌંદર્ય કેવળ લોહીમાં નથી, સૌંદર્ય કેવળ ચામડીમાં પણ નથી, પણ સૌંદર્ય ચામડી, લોહી અને સ્નાયુની સાથે પ્રસન્ન આત્મામાં જોવા મળશે. સમતોલ સૂડોળ શરીર, સૌંદર્યની વિશેષ પ્રતીતિ કરાવે છે. સ્નાયુને પણ પોતાનો એક પૂર્ણ વિકસિત આકાર છે. અને એ આકાર દ્વારા સૌંદર્યની વિશેષ સમીપ જઈ શકાય છે. સ્નાયુને આવો ઉત્તમ આકાર આપવા માટે એને ચોક્કસ પ્રકારનો શ્રમ આપવો જોઈએ. સ્નાયુની સ્થિતિસ્થાપકતા વધવી જોઈએ અને સાથે સ્થિરતા પણ હોવી જોઈએ. આની માર્દવતા અને સ્થિરતા યીવટપૂર્વકના વ્યાયામથી મળે છે.

એક બીજી રીતે પણ આ સૌંદર્યનો પ્રત્ન વિચારવાનો રહે છે અને તે લોહીના શુદ્ધિકરણનો. સૌંદર્યની કલ્પનામાં રક્તની શુદ્ધિ અનિવાર્ય છે. આની શુદ્ધિ લોહીમાંના અમ્લ દારોને દૂર કરીને જ કરી શકાય. માણસ આ સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીન અને 'પ્રજ્વલકો' વાળો ખોરાક લે છે. આવો ખોરાક જ્યારે પચે છે ત્યારે માનવશરીરમાં બે પ્રક્રિયા ચાલે છે—એક ચયની અને બીજી અપચયની. ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વોનું શરીરસંવર્ધનમાં પરિવર્તન થયું એને ચય કહે છે, પરંતુ સંવર્ધનની ક્રિયા કરતાં કરતાં જે શ્રમ થયો, ખોરાકનું જલસન થયું અને પરિણામે જે ઝેરા એમાંથી છૂટાં પડ્યાં તેને માનવશરીરે બહાર ફેંકવા જોઈએ. આ બહાર ફેંકવાની ક્રિયાને અપચય કહેવામાં આવે છે. રોગિણી જીવનમાં ચય ચાલે અને અપચય સ્થગિત રહે તો એથી ચયનો આરોગ્યપ્રદ આનંદ માણી શકાતો નથી, અને આથી જ આ બંને ક્રિયાઓનું માનવજીવનમાં સમાતર મૂલ્યાંકન સ્વીકારાયું છે. સૌંદર્યની સમગ્ર કલ્પના આ પ્રક્રિયાને આધીન રહી છે.

માનવજીવનનું અવતારકૃત્ય સર્જનમાં રહ્યું છે. નાનું બાળક ગમે તેવા લીંટા દોરીને એક ઢંગધડા વગરનું ચિત્ર તૈયાર કરે છે; પણ એ એનું સર્જન છે, એથી જ એ આનંદ માણે છે સર્જનની શક્તિ આરોગ્યમાંથી થાય છે. 'શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે' એ સૂત્રની પાછળ આરોગ્યની મંગળ ભાવના રહી છે. તંદુરસ્ત માણસ જીવનના તમામ પ્રદેશમાં સ્વસ્થરીતે પરિભ્રમણ કરી શકે છે અને જેને સર્જન કહી શકીએ તેવો સર્જનનો આનંદ પણ અનુભવી શકે છે.

સર્જનના અંતે માનવી આનંદ માણે છે, અને સર્જનના અંતે જીવન સફળ થઈ ગયું તેવી ધન્યતા અનુભવે છે. આવી આનંદપૂર્વકની અવસ્થા પણ જીવનનું એક પ્રેરક બળ છે. આજે માનવીનો આનંદ લૂંટાપો છે અને એથી જ શારીરિક રીતે, માનસિક રીતે અને કેટલેક અંશે આર્થિક રીતે તે નબળો બન્યો છે. સંતોષ અને આનંદ એ એ એવા શબ્દો છે કે જેની જીવનના તમામ વ્યવહારો હિર એક પ્રભાવિત

અસર છે. આજના રોગો એ માનસિક વિપાદના રોગો છે, રોગના કોઈ પણ પ્રદેશમાં જઈને તપાસ કરીશું તો જણાશે કે એમાં માનવીના ચિત્ત ત્રે મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો હશે. અને આથી જ આ ચિત્તતંત્રને સ્વચ્છ બનાવવાની પાછળ આજની દુનિયા પ્રયત્નપૂર્વક પાછળ પડી છે. Stress અને Relax એ આજના પ્રચલિત શબ્દો છે. આ Relax એટલે આરામ આપવો પણ આવી આરામ મેળવવાની ત્રિથિતિ આનંદ અને સંતોષ વગર જોવા મળતી નથી જેને આરામ જોઈએ છે તેમને આનંદ અને સંતોષ અનિવાર્ય રીતે હોવા જોઈએ.

આનંદ એક એવું બળ છે કે જે માનવીના સમગ્ર જીવનવ્યવહારોમાં અમૃતીકરણનું બળ પૂરે છે અને તેમાંય વિશેષ રીતે આરોગ્ય સાથે આનંદનો સંબંધ તો અનિવાર્ય રીતે સ્વીકારવામાં આવ્યો છે આજના જીવનમાં આથી જ શ્રમનો પાયો સ્વીકારીને સમાજે પોતાના જીવનના તમામ વ્યવહારોનું સંયોજન-આયોજન કરવું જોઈએ શ્રમ, સૈદ્ધર્થ, સર્જન અને આનંદનું માનવીના જીવનમાં આદરપૂર્વકનું સ્થાન હોવું જોઈએ

૧૪. પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ

માનવી એ નિર્જીવ યંત્ર નથી. યંત્રને પણ આવરયક તેવ, ખોરાક અને આરામ આપવામાં આવે તો એનું આયુષ્ય વધે છે, પણ માનવીને આવો આરામ મળે છે ખરો ? આજે રોગો વધ્યા છે એમ જ્યારે કહેવામાં આવે છે ત્યારે એનો સીધો જ જવાબ એ મળે છે કે માનવીની પ્રતિકારશક્તિ ધરી છે. આ પ્રતિકારશક્તિ મેળવવા માટે વિશેષ ખોરાક ખાઓ અને ખોરાક ન લઈ શકાય કે ન મળી શકે તો વિટામિનવાળા ઔષધો લ્યો, પણ કોઈ પણ રીતે પ્રતિકારશક્તિનો સંગ્રહ કરો. આજે શરદી, સળેખમ અને શારીરિક થાક કે અશક્તિનું પ્રમાણ વધ્યું છે, વધતું જાય છે. આ દરદોને જ્યારે સીધી રીતે

કોઈ પણ રોગમાં વિચારવામાં આવતાં નથી અથવા વિચારી શકાતાં નથી. ત્યારે એમ કહેવામાં આવે છે કે એ 'એલર્જિક કન્ડીશન' છે, એ-ટી-એલર્જિક ઔષધો લેા. પણ આ એલર્જિક સ્થિતિ શા માટે પેદા થાય છે એનો આપણે લાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ.

આજના રોગના મૂળમાં માનસિક અસ્વસ્થતા, આરામ અને ઉંઘનો અભાવ પ્રાધાન્ય બોગવે છે. આ વિચારને આપણા સમાજમાં આજે કોઈ સ્થાન છે? મશીનની જેમ કામ કરે એ આજનું મૂલ્ય છે.

એક માણસ ઉઝાગરો કરે છે અને ખીજો દિવસે એને શરદી થાય છે. આ શરદી થઈ હોવા છતાં એ આ, દવા અને ઉત્તેજના આપે તેવાં ખીજાં દ્રવ્યો લઈને કામે ચડે છે. શરદીમાં એનેસિન-એસ્ટિપરિન લેવાનો પ્રચાર આજે કેટલો વધ્યો છે, એ કોણ નથી જાણતું? શરદીનું કારણ ઉઝાગરો છે, એને આરામની જરૂર છે.

આ આરામનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ આપણે આરામ એટલે નિષ્ક્રિયતા એવું માનીએ છીએ. હુકીકતમાં આરામને જેટલો સંબંધ શરીર સાથે છે તેના કરતાં પણ વધારે સંબંધ મન સાથે છે. શરીરના થાકે ખર્ચેલી શક્તિ ખોરાકથી મેળવી શકાય છે; પણ એક જ કામમાં રોકાયેલા માણસને જે માનસિક થાક લાગે છે એને દૂર કરવા માટે તો કામનો પ્રકાર બદલવો જોઈએ. કસરત કરતા જેટલો થાક લાગે છે તેટલો થાક રમતો રમવામાં નહિ લાગે. એનું કારણ માણસનું મન એમાં પ્રસન્નતા અનુભવે છે.

આ આરામનું રસિયામાં ભારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. રગિયાના બધારણમાં રશિયનમાનને ૧૧૬મી કલમ પ્રમાણે આરામનો અધિકાર આપવામાં આવ્યો છે અને તે પણ માત્ર લાગણીના વિચારથી નહિ, પણ વૈજ્ઞાનિક સત્યનો સ્વીકાર કરીને. રશિયાનો આરોગ્ય-શાસ્ત્રી પવલોવ કહે છે કે રોગ ને નીરોગમાં માણસના જ્ઞાનતંતુની શક્તિ, પ્રસન્નતા ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ જ્ઞાનતંતુને

આરામ આપવાથી માણસની કામ કરવાની શક્તિ અનેકગણી વધી જાય છે. શરીરના સર્વસામાન્ય વ્યાપારો ઉપર પણ એની સુંદર અસર થાય છે. પ્રાણીઓ અને મનુષ્ય ઉપર કરેલા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોને આધારે આરામ માટે નીચેનાં સૂત્રો નક્કી કરવામાં આવ્યાં છે.

(૧) બેસવા અને સાંજના બોજાક પહેલાં અથવા કલાકનો આરામ લઈને પછી જ જો બોરાક લેવામાં આવે તો બોરાકનું પાચન અને તેનું શોષણ, અમૃતીકરણ ઝડપી બને છે. બોરાકમાંથી પાચનને અંતે પૂરી શક્તિ મેળવી શકાય છે.

(૨) સાંજના બોજન પછી તુરત જ કામે ચડવાને બદલે થોડું ફરો, બાંટા મારો, આથી શરીર અને મનને પૂરતો આરામ મળશે.

(૩) આખા દિવસનું કામ ક્યાં પછી આરામનો ઉત્તમ પ્રકાર એ રમતો છે.

પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ એ વિચાર જલદી ગળે જતરે એવો નહિ લાગે, પરંતુ આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે યાત્રા બેસી રહીને સ્નાયુઓને આરામ આપવા કરતાં પ્રિય એવાં બીજાં કામમાં મનને રોકીને આરામ આપવાથી જલદી આરામ મળે છે.

એનો અર્થ એ પણ નથી જ કે આખો દિવસ બેતરમાં ખૂબ જ કામ ક્યાં પછી ઘેર આવીને લાકડાં ફાડવાથી બેઠતને આરામ મળી શકે. પણ એનો અર્થ એ તો છે જ કે એણે રમવા જવું જોઈએ. ઓળામાં ઓછું રાખેતા મુજબના કામમાંથી આઠ દિવસે એક દિવસ મુક્ત થઈને ઘરથી બહાર નીકળી પડવાની જો ટેવ રાખવામાં આવે તોપણ તેમાંથી ઘણો આરામ મળે છે.

આરામનો એક પ્રકાર હાસ્ય છે. હસમુખો સ્વભાવ, કામનો થાક લાગવા દેતો નથી. કામ કરો, ખૂબ જ એકાગ્ર થઈને કામ કરો, ઘણું કામ કરો પણ મનને એવી ટેવ પાડો કે જ્યેથી એ કોઈ ને કોઈ વિનોદ કરીને કામનો થાક ભૂલી જાય.

ચાકની લાગણી માણસને મગજમાં થાય છે આ લાગણીને પેદા થતી અટકાવવા માટે મગજને પુષ્કળ પ્રમાણમાં હવા-પ્રાણવાયુ જોઈએ છે હવાથી લોહીની અસુદ્ધતા દૂર થાય છે, ખોરાકનું પાચન વધે છે. કારણ કે ખોરાકને પચવવામાં હવામાનો પ્રાણવાયુ બળતો હોવાથી તે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે અને મગજના જે વિભાગને પુષ્કળ, તાજ, સ્વચ્છ હવા આવશ્યક છે તે જ વિભાગ દ્વારા શરીરનું રક્તાભિસંગ્રહ અને શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાનું નિયમન થાય છે એટલે જો આ વિભાગને પૂગતા પ્રમાણમાં હવા-પ્રાણવાયુ ન મળે તો આ બંને ક્રિયાઓ કિપર એની મારી અસર થાય છે, આઘાતજન્ય પરિવર્તનો પેદા થાય છે આનન્દ-હાસ્ય દ્વારા ખુલ્લી હવાનો જથ્થો પણ વિશેષ લઈ શકાય છે અને એ રીતે માણસ પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ ભોગવી શકે છે.

૧૫. કુદરત અને માનવજીવન

માનવજીવનમાં અને જાતુજીવનમાં એકબીજાને પૂરક એવું સમાનત્વ રહ્યું છે. બાહ્યાવસ્થા, કિશોરાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢત્વ, વૃદ્ધત્વ અને મૃત્યુ, એ મનુષ્યનો પ્રાકૃતિક જીવનક્રમ છે. શિશુકાળમાં બાળકને વૃદ્ધિ માટે સ્તિબ્ધતા, મધુરતાવાળો ખોરાક જોઈએ છે યૌવનમાં, મેળવેલા ખોરાકનું પાચન કરવાનો પુરુષાર્થ સ્ત્રીકાર્યો છે પિત્તજ શક્તિની આગ્રાધના આ સમયમાં સ્ત્રીકારવામાં આવી છે, અને જીવનના ઉત્તરકાળમાં જેમ જેમ શરીરરચના ક્ષીણ થતી જાય છે, માસપ્રચિઓની સ્થિતિસ્થાપકતા જેમ જેમ ઓછી થતી જાય છે તેમ તેમ વાતજ શક્તિ દ્વારા માનની તંદુરસ્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વાતજ શક્તિ એક એવી શક્તિ છે કે જે માનનીને આરામ, સ્વાસ્થ્ય અને જીવનની શાંતિ આપે છે. પ્રવૃત્તિ દ્વારા નિવૃત્તિનો આનન્દ એ વૃદ્ધાવસ્થાનું આદર્શ જીવન છે

વિક્રમના બેસતા વર્ષથી ઝડપનો જન્મ થાય છે. જેમ માનનીને બાળપણમાં કફ (બળવૃદ્ધિ) માટે મધુર સ્તિબ્ધતા જોઈએ, તેમ શિયાળામાં

અને શિશિરમાં પણ એવી જ મધુરપ્રધાન સ્નિગ્ધતાનો સ્વીકાર થયો છે. યૌવનમાં માણસે મેળવેલી શક્તિ પચાવવાની હોય છે. અખંડ પુરુષાર્થની આ અવસ્થા છે. ઉનાળો-વસંત અને ગ્રીષ્મ એટલે જ ઋતુનું યૌવનદર્શન કરાવનારો સમય. વસંતોત્સવ જેવા પર્વોની ઉજવણી દ્વારા ઋતુના એક મત્ત યૌવનનો આનંદ માણવા મળે છે અને પછી ચોમાસું-વર્ષા અને શરદ. વૃદ્ધત્વમાં જેમ માણસ વ્રત, તપ, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાન કરીને નિરંતર પોતાની કર્મેન્દ્રિયોને સત્ત્વ-સતેજ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેવી જ રીતે આ વર્ષાનાં વ્રત, તપ, લંધન અને ખોરાકની મિતાહારની દૃષ્ટિ સ્વીકારવામાં આવી છે.

જેમ બાળકનો ખોરાક, યૌવનનો ખોરાક અને વૃદ્ધત્વના ખોરાકમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રજ્વાલિકા સ્વીકારવામાં આવી છે તેવી જ પ્રજ્વાલિકા શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસામાં પણ જોવા મળે છે. કેવું મધુર આ સામ્ય છે ! કુદરતનો જન્મ થાય છે, ક્રમે ક્રમે એનો વિકાસ થતો જાય છે અને અંતે એનો લય થાય છે. માનવજીવનમાં પણ આવી જ એક પરિક્રમા જોવા મળે છે. કુદરત અને માનવીનું આ સુલભ સામ્ય માનવી અને કુદરતમાં પરસ્પર કેટલી એકરૂપતા છે, તેનું દર્શન કરાવે છે. માણસે જો પોતાનો સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત વિકાસ કરવો હોય તો જેમ ઋતુનો પોતાનો જીવનધર્મ છે તેમ માણસે પણ આ ઋતુનાં ખાનપાન, એનો આહારવિહાર સ્વીકારી એનું અનુસરણ કરવું જોઈએ. જીવનમાં કુદરતને ખોળે માથું મૂકીને જ પોતાના જીવનમાં યમ, નિયમ અને સંયમનો સ્વીકાર કરે છે તેની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે, ચેતનવંતી શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

૧૬. આરોગ્ય માટે ફરવા જાઓ

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં હવા, પાણી કે પ્રકાશનો ભારે મુંદર સમન્વય સાધવામાં આવ્યો છે. નદી કે તળાવનું મુક્ત જીલ્લું સ્થાન, સૂર્ય નમસ્કાર અને સૂર્યસ્નાન દ્વારા આ પ્રકૃતિનાં મહામૂલ્યો અંગેનો ઉપયોગ

સૂચવાયો છે. પરંતુ આજે તો જ્યાં માણસે પોતાની સગવડનો વિચાર કરીને બાયરૂમો બિલા કર્યાં છે, ત્યાં આ બધાનો નિર્દેશ કેવળ ભૂતકાળના વારસા જેવો લાગે છે. આમ છતાંય આ બધા પ્રશ્નો એ માણસની માનસિક લાગણીઓને સ્પષ્ટ કરનારા પ્રશ્નો છે. આ મનની લાગણીઓને મનના સ્વસ્થ વ્યવહાર સાથે સંબંધ છે મગજ એવું મહત્વનું અગ છે કે જ્યાંથી માણસ વિચારો-નિર્ણયો, સંવેદનો-લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે. મગજની સ્વસ્થતા ખુશ્કા, શુદ્ધ પ્રાણવાયુ દ્વારા મળે છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં પ્રાણાયામનું એક વિકસેલું વિસ્તૃત સાહિત્ય છે. પ્રાણાયામનો વિધિ એવો છે કે એમાં હવા લેતાં જેટલો વખત લાગે તેના કરતાં બેવડો વખત હવાને ફેફસાંમાં સંગ્રહી રાખો અને પછી બહાર કાઢવા માટે લેતાં જેટલો વખત લાગે તેના કરતાં અરધો વખત થયો. રશિયન ચિકિત્સકોએ વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એ જ માર્ગનો સ્વીકાર કર્યો છે. આજે રશિયાની શાળા, મહાશાળા કે બાલમંદિરોમાં નાનાથી માંડીને મોટા સુધીનાં સૌને આ નિયમનયુક્ત શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની ટેવ પાડવામાં આવે છે. આ ટેવની પાછળ જે વૈજ્ઞાનિક કારણો સૂચવાયાં છે તે એવાં છે કે માણસના લોહીનું પરિભ્રમણ તેમ જ શ્વાસોચ્છવાસનું ગતિકાર્ય કરવાની શક્તિ મગજના એક ભાગ-સંચાલક કેન્દ્ર નામના અવયવમાં છે. જ્ઞાનતંત્ર સાથે એ ખૂબ જ સંકળાયેલું છે. માણસ ગુસ્સે થાય છે અને એનું હૃદય વિશેષ ધબકવા માંડે છે. બધિયાર હવામાં એના શ્વાસોચ્છવાસ વધારે ચાલે છે. ગુસ્સો કે ગૂંગળામણ એ મગજની પ્રવૃત્તિ છે અને એનું પરાવર્તન સીધી રીતે હૃદય અને ફેફસાં ઉપર પડે છે.

આજે જ્વડપ્રેશર, હૃદયરોગ (હાર્ટડિઝીઝ) કે એવા જ બીજા જ્ઞાનતંત્રોની સાથે સંકળાયેલા રોગોનો જે વિસ્તાર વધ્યો છે તે જેતાં માણસે મગજની શક્તિનો અને એ શક્તિ દ્વારા લોહીના અને હવાના પરિભ્રમણનો વિકાસ કરવો જોઈએ એમ સૌ ડોક્ટરોનું લાગ્યું વિના રહેશે નહીં.

અનેક દરદીઓ મારી પાસે આવીને મને કહે છે : “વૈદરાજ મને વારંવાર શરદી થાય છે. ત્રુત્ત બદલાય એટલે તો અચૂક શરદી થવાની જ. આ શરદીમાંથી બચવા જુઓ કેટલાં બધાં કપડાં પહેરવાં પડે છે ? કયાંયથીયે હવા-પવન ન લાગે એની પૂરી તકેદારી રાખું છું અને છતાંય શરદી કેડા મૂકતી નથી, તો શું કરવું ?”

માખાપો પોતાનાં બાળકોને દળડાવીને કહે છે : “ઘરમાં જાઓ, કપડાં પહેરીને બેસો, બહાર નીકળશો નહિ. જુઓ કેવો પવન વાય છે ? ન્યુમોનિયા કે શરદી યશે એટલીયે ખંખર પડતી નથી ?”

આમ ચારે બાજુથી પવન અને પવનનાં ભયસ્થાનો બતાવવામાં આવે છે અને આપણો સમાજ પૂરો વિચાર કર્યા વગર એને અનુસરે છે.

કુદરતના સામાન્યમાં હવા એક ભારે મોટો ખોરાક છે. માણસ ખોરાક વિના થોડો વખત જીવી શકે, યાણી વિનાય જેમ્થી કાઢે પણ હવા વિના રહી શકતો નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે બાંધવાર ઘરમાં—આથરમમાં હવા ન હોય ત્યારે કેવી ગૂંગળામણ થાય છે, અને ગૂંગળામણથી કેટલીક વખત મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે.

માણસમાત્રને દર કલાકે ત્રણ હજાર ઘનફીટ હવા જોઈએ છે. આ હવા મેળવવા માટે એ કુદરતી કે કૃત્રિમ પ્રયત્ન કરે છે. આથી જ જ્યારે કુદરતી હવા પ્રાપ્ય નથી લાગતી ત્યારે પંખાઓ મૂકીને એને આકર્ષવાનો અને ફેંકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આમ છતાંય એ બૂલવું ન જોઈએ કે આ હવાથી પૂરતો માણુવાસુ મેળવી જ શકાતો નથી અને પરિણામે એની આરોગ્ય ઉપર અવળી અસર થાય છે.

પશ્ચિમના દેશોએ પોતાના આરોગ્ય માટે દવાઓની શોધો કરી છે જ્યારે પૂર્વમાં એનાથી લિજ્જત પ્રકારની સ્થિતિ જોવા મળે છે. રશિયા જેવા વિશાળકાય દેશમાં આ પંચમહાભૂતોનો વૈજ્ઞાનિક રીતે ઉપચાર ચાલી રહ્યો છે. નીચેની વિગતો અમેરિકાના બે પ્રવાસી તખ્તીઓએ એમની નોંધગોશ્તીમાં રજૂ કરી છે, તેમાંથી કેટલીક વિગતો જોઈએ.

અમે ધૂળતાં હતાં. ઠંડીના એ દિવસો હતા. ન્યાંથી વોડગા નદી શરૂ થાય છે તે ઉત્તર પ્રદેશનો પવન તો એટલો કાતિલ હતો કે જાણે અમને હમણાં જ યીજવી દેશે. બપોરનો એ સમય હતો. મિલમાં વચગાળાની રજા પડી હતી અને આ વચગાળાનો ઉપયોગ કરી લેવા રશિયનો આવી ભયંકર ઠંડીમાં ખુસ્લા બારીબારણાં પામે પોતાના પક્ષો રાખીને પ્રાણવાયુ મેળવવા સૂઈ રહ્યા હતા.

અમે આ આરોગ્યધામના સચાલકને કહ્યું : ‘આમને ઠંડી નહિ લાગે ?’ અમારા પ્રશ્નથી એને આશ્ચર્ય થયું હોય એમ એણે કહ્યું : ‘તાજી ખુસ્લી હવાથી ઠંડી શી રીતે લાગે ?’

આજે ખોરાક ઉપર, દવાઓ ઉપર અને માંદગીના અન્ય પ્રકારો અને કારણો ઉપર. હજારો પુસ્તકો બહાર પડે છે, પણ હવા ઉપર વૈજ્ઞાનિક ધોરણે કોઈએ લખ્યાનું જાણ્યું છે ? જો હવા એ માનવી માટે અનિવાર્ય છે તો આરોગ્યમાં પણ એ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે ને ? આથી, વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિબિન્દુથી એનો વિચાર થવો જોઈએ. પશ્ચિમના દેશોમાં ઔદ્યોગિક આરોગ્યની દષ્ટિએ હવાનો વિચાર થયો છે અને એના દોષો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, પરંતુ રશિયામાં એના કરતાં જુદી જ રીતિ છે.

ખોરાકનું પાચન થાય છે એમ જ્યારે આપણે કહીએ છીએ ત્યારે એની સાથે જ એક સ્પષ્ટતા થાય છે કે આ પાચનથી આપણને ગરમી મળે છે-શક્તિ મળે છે. ગરમી અને શક્તિ એટલા માટે જ મળે છે કે આપણે જે ખોરાક લીધો છે તેમાં પ્રાણવાયુના સંયોગથી આંતરશરીરમાં એની જ્વલનક્રિયા થાય છે અને પરિણામે આ જ્વલનક્રિયાથી આપણે શક્તિ અને ગરમી દ્વારા થતી પ્રતિતો પ્રકાશ પાથરીએ છીએ.

પ્રાણવાયુ ન હોય તો ઘરમાં દીવો જોલવાઈ જશે, સગડી નહિ સળગે કે સળગતાં વાર લાગશે. આપણે ફૂંક મારીએ છીએ ત્યારે દીવો જોલવાઈ જાય છે. આપણે એવો શ્રમ મેળીએ છીએ કે આપણી

ફૂંકના સપાટાથી એ ઓલવાયો, પરંતુ હૃદયીકતમાં એ અંગારવાયુ (કાર્બન ડાયોક્સાઈડ)ના વિશેષ પ્રવાહથી ઓલવાયો હોય છે એનો આપણને ખ્યાલ નથી આવતો.

✓ દમના દરદીને પૂરતી હવા ન મળે તો તે અકળાઈ જાડે છે. ખેલાન અવસ્થામાં પૂરતી હવા અપવાનો અને જો એ સીધી રીતે ન મળી શકે તો અકુદરતી રીતે નાક દ્વારા પૂરી પાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

આપણા મગજને સ્વસ્થ રહેવા માટે પૂરતા પ્રાણવાયુની જરૂર છે માનવશરીરમાં મગજ એક એવું અવયવ છે કે જેના દ્વારા શરીરના તમામ નાનામોટાં યત્રોનું સંચાલન થાય છે. હૃદયજીવંતી રીતે કે અનિચ્છાવર્તી રીતે માનવશરીરનું યત્ર ચાલુ જ કરે છે. આ સંચાલનનું નિયમન મગજ દ્વારા થાય છે આ મગજનો ખોરાક એ પ્રાણવાયુ છે એ જ જો પૂરતા પ્રમાણમાં—શુદ્ધ અને સાન્નિધ્ય સ્થિતિમાં ન મળે તો સમગ્ર શરીર ઉપર એની ખામી અસર થાય છે આપણે જાણીએ છીએ કે ખૂનીને ફાંસી આપવામાં આવે છે ત્યારે એને ગળે બધા બાધવામાં આવે છે. આમ થતા મગજને પૂરતી હવા ન મળવાથી તે મૃત્યુ પામે છે. આપણા મસ્તકમાં મગજની સાથે એક લબ્ધમજ્જા છે જેને અંગ્રેજીમાં મેડ્યુલા ઓગવેગટા કહેવામાં આવે છે. આ અવયવ શ્વામેઝ્ઘવાસનું નિયમન કરે છે. ફાંસી આપવાથી આ અવયવ ઉપર દબાણ આવે છે અને પરિણામે શ્વામેઝ્ઘવાસનું નિયમન કરવાની તેની શક્તિ ચાલી જાય છે. આમ પ્રાણવાયુ બધા થાય છે અને ખૂની મૃત્યુ પામે છે.

એમ કહેવામાં આવે છે કે માણસની પૂરતી હવા લેવાની શક્તિ ક્ષીણ થઈ છે, ફેફસાંની ક્રિયાશક્તિ મદ પડી છે, અને આથી ફેફસાંમાં પૂરતો પ્રાણવાયુ સંપૂર્ણ રાખવાની એની શક્તિ ચાલી ગઈ છે આમ થવાના કારણોનો વિચાર કરતા દેખાયું છે કે આજે માણસના જીવન માંથી શ્રમ ઓછો થયો છે. મોટરો, વાહનો અને ખીખ સાધનોને પગિલામે ચાલવાનું તો લગભગ શહેરોમાં બધા થઈ ગયું છે એના

અમપ્રધાન ઇવમેને પરિણામે ફક્તમાંજે જોડો શ્વાસ લેવાની શક્તિ શુભાવી દીધી છે. આથી આપણે થાક અનુભવીએ છીએ. આપણને સૌને અનુભવ છે કે થાક વખતે માણસને બગાસાં આવે છે. આપણે ભાગ્યે જ વિચારીએ છીએ કે આ બગાસું કેમ આવ્યું ? હકીકતમાં બગાસું એક એવી કુદરતી ક્રિયા છે કે જેમાં આવશ્યક પ્રાણવાયુ મેળવવાનો કુદરત પ્રયત્ન કરે છે, બગાસાંની ક્રિયા દ્વારા પુષ્કળ હવા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે અને એ રીતે ખૂટતા પ્રાણવાયુનું અમતોલપણું જળવવાનો પ્રયત્ન થાય છે.

એમ કરેવામાં આવે છે કે પવનના સપાટાથી રોગોત્પાદક ગ્થિતિ આવે છે, તો પછી જે લોકો ટૂંન, ઝેન્ઝિન અને એરી જ ખીજી ન્યાં સતત પવનના ઝાપટા આવ્યા જ કરતા હોય છે તેવી જગ્યાએ કામ કરનાર કાચમી માંદો જ રહેવો જોઈએ તે ? પણ એમ બનતું દેખાતું નથી. કારણ એ છે કે આવા લોકોએ આવા પવનના સપાટાની મામે પોતાની શક્તિ કેળવી લીધી છે. આવી ઠાઈ પણ કુદરતનિર્મિત ગ્થિતિમાં શક્તિ કેળવવી એ જ માનવીનો ધ્યાનમંત્ર હોવો જોઈએ. પરંતુ આજે તો ગુદો જ માર્ગ જોવા મળે છે. એરેક્ટીંગન, લીટર અને એવાં જ અનેક નાનાંમોટાં વૈજ્ઞાનિક આધનોથી કુદરતની વિરુદ્ધ આપણે આપણી શક્તિને ટેવ પાડીએ છીએ અને પછી ન્યારે ઠાઈ વખત પવન, ઠંડી કે ગરમીમાંથી પસાર થવું પડે છે ત્યારે સામનો કરવાની શરીરની અશક્તિને કારણે રોગ આવે છે. સંધિવા, શરદી, સજેખમ, ફેફસાંના રોગો, ઉધરસ, કેટલીક વખત મૂત્રાગયના અને કિડનીના રોગોની સાથે જ્ઞાનતાંતુની અસ્વસ્થતા આવે છે. સંધિવા-સાયટીકા એ માનસરોગ છે એમ હવે વૈજ્ઞાનિક રીતે નક્કી થતું જાય છે. પરંતુ જે પ્રતિકારની શક્તિનો વિકાસ થયો હોય, કુદરતનાં બળોને અનુકૂળ રહીને એનો મુક્ત ઉપયોગ કર્યો હોય તો આવા રોગો થતા નથી.

૧૮. ‘નિર્વાતે આયુષો વૃદ્ધિઃ’

“નિર્વાતે આયુષો વૃદ્ધિઃ”—વાયુ વિનાના ઘરમાં આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, આયુર્વેદનું આ એક સૂત્ર છે. આ મૂત્રને આજે ખૂબ જ ગ્રીણવટથી, સર્વાંગ રીતે એની વૈજ્ઞાનિક ચર્ચા કરીને વિચારવાની જરૂર છે; કારણ કે આજનો જમાનો પવનનો છે, વેન્ડીક્લેશનનો છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચારીએ તો હવામાંનો પ્રાણવાયુ લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે. ખોગકનું જ્વલન કરીને એનું જીવનશક્તિમાં રૂપાંતર કરે છે અને “ઓક્સી હેમોગ્લોબિન” દ્વારા શરીરમાં રક્તકણોની વૃદ્ધિ કરીને એક ઉત્તમ પ્રકારની પ્રતિકારની શક્તિ આપે છે. આથી જ આજના વિજ્ઞાને એક માણસે દર કલાકે ૩૦૦૦ ધનકૂટ હવા લેવી જોઈએ—મળવી જોઈએ, એવો સંશોધનને અતે નિર્ણય આપ્યો છે. માંદા માણસોને વધારે હવા જોઈએ છે, એ સિદ્ધાંતનો હારપૂર્વક સ્વીકાર કરી આ હવા પૂરતા પ્રમાણમાં મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે, એ માટે આગ્રહ રાખવામાં આવે છે, અને આ જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે આજે જુદા જુદા પ્રકારની હવાને લાવનારા—ધકેલનારા—ઠંડી કરનારા વૈજ્ઞાનિક સાધનોનો ઠીક ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.

એક વાત સિદ્ધાંત તરીકે સ્વીકારવી જોઈએ કે હવા માનવીના શરીરની ગરમીનું નિયમન કરીને એને સ્વસ્થ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ખીજી રીતે કહીએ તો હવાના સ્પર્શ દ્વારા માનવીને એક પ્રકારની ઠંડક મળે છે આવી ઠંડકની આવશ્યકતા પણ આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં સ્વીકારવામાં આવી છે.

સામાન્ય રીતે આપણે જોયું છે કે હવાથી શરીરની ગરમીનું નિયમન થાય છે, પરંતુ માનવજીવનમાં કેટલાક તળક્ષા એવા પણ આવે છે કે જેમાં ગરમીનું નિયમન હવાથી કરવા જતાં કેટલાક ચિંતાજનક રોગોના ભોગ થવું પડે છે. આ માટે આપણે થોડા દાખલાઓ જોઈએ.

એક દરદીને તાવ આવ્યો છે. તાવ એક એવા પ્રકારની કુદરતી પ્રક્રિયા છે કે જેમાં ગરમી વધે. શરીરમાં સંધરાયેલા ઝેરનું પાચન

થાય, એ બહાર ફેંકવા માટે પમીના વાટે બહાર આવે અને પરિણામે તાવ ઊતરે, શરીર હળવું ફૂલ થાય. તાવમાં ગરમી આવવી એ આવશ્યક છે. આ સંયોગોમાં જો પવન લાગે તો જે ગરમી અંદરથી પેદા થઈ રહી છે અને એમાંથી જે એર બહાર ફેંકવાનું છે તે ક્રિયા સ્વાભાવિક રીતે જ મંદ પડશે. શરીરરથ ગરમી ઝેરને દૂર કરવાના કામમાં લાગવાને બદલે બહારની હવા એને એવી લેતો અને પરિણામે ઝેરનો સંગ્રહ શરીરમાં જ પડી રહી દરદીને લાંબા વખત સુધી હેરાન કરે.

પ્રસૂતા-અવસ્થા એક એવી ગ્થિતિ છે કે જેમાં દરદીને એકતાપ, માલિંગ અને ગરમી વધારે તેવો ખોરાક આપી વિશેષ ગરમી-પોષણ આપવાનો પ્રયત્ન થાય છે. પ્રસૂતાને સતત ટૂંક મળી રહે તે માટે એની પથારી નીચે પણ એક પ્રકારની ગરમી ગખવાનો પ્રાચીનોએ નિર્દેશ કર્યો છે. આજે આ રિથિતિ નથી. વેન્ટીલેશનના આ જમાનામાં પવનનો એટલો બધો પ્રવાહ પ્રસૂતાના શરીર સાથે ધસાઈને પમાર થાય છે કે જેના કારણે એની આવશ્યક હંફ પણ ચાલી જાય છે અને પરિણામે રક્ત સાથે વધી રહેલો ખોરાક, પોષક દ્રવ્યો, લોહીમાંની હંફ ઢાગ પચવાને બદલે લોહીમાં જ ભરાઈ રહે છે અને પરિણામે પ્રસૂતાનું શરીર વધે છે, ચરબી જમે છે, સાંધાના સ્નાયુ-એના દુખાવાની ફિગાદો પેદા થાય છે, અને માથે જ કાપમી માથાનો દુખાવો પણ પેદા થતો જોવા મળે છે.

મુળઈ જેવા ગહેરમાં પ્રસૂતાને ગરમી લાગે, ધામ થાય ત્યારે પંખાનો ઉપયોગ પણ થતો જોવા મળ્યો છે. રોગને નોતરવાની કેવી રમત રમાઈ રહી છે ? ગરમી અને ધામમાંથી બચવા લોકો પંખાનો ઉપયોગ કરે છે. એમાંય 'ધીમે પવન તો સારો પણ નહિ,' એટલે પૂરી ગતિવાળા પંખા નીચે બેસીને કામ કરવું કે ગરમી ઝૂકી રહેવું આજે સ્વાભાવિક બની ગયું છે. આવા લોકોને સવારે શરીર જઠરાઈને દુખાવો થાય છે અને પત્ની જુદા જુદા 'વા'ના રોગની સાગવાર લેવા માટે દોડાદોડ થાય છે.

નાના બાળકને શરદી થાય છે. શરદીને પકાવવા માટે તાવ આવે છે, પણ છતાંય પૂરી હવા તો મળવી જ નેહ એ એવા આગ્રહને કારણે બારીઓ ખુલ્લી રાખવામાં આવે અને શરદી લાંબી ચાલે-કાયમી ચાલે તેવી સ્થિતિ પેદા થાય છે.

આજે વિજ્ઞાનનો યુગ છે. ઉદ્યોગોનો યુગ છે. ન્યાં હવાનું લહેરણું પણ ન આવી શકે તેવા મથળે હવા ખેંચીને, ફેંકીને ત્યાં પહોંચાડવામાં આવે છે. આવી હવા પહોંચાડવી નેહ એ એમાં પણ બે મત હોઈ શકે નહિ. પ્રશ્ન માત્ર એટલો જ છે કે આ હવાથી પાચનની ગરમી વધે છે કે ખેરાકનું પાચન થાય છે કે પછી આ પવન શરીરને ઉપકારક ગરમી પણ શોષી લે છે ?

આજે મંદાગ્નિના દરદીઓનો રાફડો ફાટ્યો છે. આજે ચામડીના દરદીનો રાફડો ફાટ્યો છે અને જોને એલર્જી કહેવામાં આવે છે તેવા દરદીઓની સંખ્યા રોજરોજ વધતી જાય છે. આ એલર્જીને દૂર કરવા માટે એન્ટીહીસ્ટીનનો મોટો વપરાશ વધી રહ્યો છે. દમના દરદીને એડ્રેનલીન આપવામાં આવે છે. શા માટે, એવો કોઈ એ પ્રશ્ન કર્યો છે ? જો આવો પ્રશ્ન કરવામાં આવે તો એનો જવાબ એક જ મળી શકે કે શરીરસ્થ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓને ઉત્તેજિત કરી રોગમુક્તિ મેળવવાનો આજે માર્ગ સ્વીકારાયો છે. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં એમ પણ કહી શકીએ કે આ ઔષધોથી લોહીમાં રાસાયણિક ફેરફારો થાય છે અને પરિણામે રોગ શમે છે, હળવો થાય છે.

“ નિર્વાતે આયુષો વૃદ્ધિઃ ”નો અર્થ આ રીતે વિચારવો નેહ એ; હવા વિના માણસ જીવી ન શકે, એ જો સનાતન સત્ય હોય તો હવા વિનાના ઘરમાં આયુષ્ય શી રીતે વધે ? એવો સવાલ સહેજે ઉપસ્થિત થાય છે. પવનથી શરદી લાગે એ જો રોગનો અનુભવ હોય તો આ શરદી શા માટે મેદા થાય છે એનો વિચાર કરવો નેહ એ. અને આ વિચારમાં આ “ નિર્વાતે આયુષો વૃદ્ધિઃ ”નો સાચો અર્થ મળી રહેશે.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ બીજો : આહાર



આયુર્વેદમાં ખાટો રસ

આહાર અને પોષણશાસ્ત્રમાં ભારતીય પરંપરામાંના ખાટા રસને સાતું એવું પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે, અને આપણા ખોરાકમાં એની અનિવાર્ય જરૂર સ્વીકારાઈ છે.

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેનું બરોબર પાચન થાય અને આંતરડાંને એજામાં એજો શ્રમ પડે એવી કોઈ ઔષધયોજના હોય તો એ ખાટા રસનું સેવન છે.

વૈદ આંતરડાંના દરદીને લીંબુ, બીજોરુ, આમુ છુખારા, આમલી, અમ્બવેતસ, છાશ વગેરે આપવાની ભલામણ કરે છે અને ડોક્ટરો પણ આવાં જ દરદોમાં હાઇડ્રોકલોરિક એસિડનું મિશ્રણ આપે છે. આ યોજના બતાવે છે કે ખાટો રસ એ આપણી નીરોગિતા માટે મહત્વનું ઔષધ બની શકે છે.

સામાન્ય રીતે ખાટા રસનું સૌથી પ્રધાન કાર્ય આંતરડાંને શક્તિ આપવાનું અને પાચક રસો છોડનારી પ્રથિઓને બળ આપવાનું છે. જે ખાટો રસ આપણા આહાર-ઔષધમાંથી દૂર થઈ જાય તો આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે પચ્યા વિના જ પચી રહે, સડે અને એમાંથી ગેસ, ગરમી, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ઝાડા, મરડો અને એની તીવ્રતામાંથી સંપ્રદુષ્ટી પણ થઈ જાય. એટલે, આ રિથિતિ ન આવે એ માટે ખાટો રસ નિયમિત લેવાની જરૂર રહે છે.

ખાટા રસથી નીચેનાં દરદોમાં ખૂબ જ રાહત મળે છે અને લાંબા વખતના જીર્ણ દરદોમાં તો એ ખૂબ જ ફાયદાકારક નીવડે છે.

કાયમી ગેસ થતો હોય, વારંવાર થોડો થોડો ઝાડો જતરતો હોય અને જતાય સતત ખણસ રહેતી હોય, ખાધા પછી પેટ ભારે ધર્ધ જતુ હોય, અને ક્યારેક પેટમા પાચનક્રિયા વખતે દુખાવો થતો હોય તો લીંબુના રસમા તેચા કરેલી ચખણમ્મ, ડોડીની ભમ્મ કે શંખવટી લેવાથી આરામ મળે છે.

સંગ્રહણીના દરદમા આયુ બુખાગની ચટણી બનાવી વાગંવાર થોડી થોડી ચાટવાથી પાચક-પિત્ત પેદા થાય છે અને ઝાડા કાળુમાં આવે છે છાશ પણ એમા રહેલી ખટાગના કારણે જ ઉપયોગી બને છે.

આંતરડાના દરદતુ સૌથી પ્રવાન ચિદ્ર આમનો સંગ્રહ છે. આ આમ એ ખેરાકતુ પોષકતત્ત્વ હોય છે, એટલે જો એ પચે તો શક્તિ અને પોષણ મળે અને ન પચે તો ઝેરાને પેદા કરે. આમના અતિસંગ્રહથી મોઝ થવા એ એક સ્થિતિ હોય છે આવા આમજ દોષના સોજામા લીંબુને ગરમ પાણીમાં નિચોની એમાં જરૂર પૂરતો સોડા બાઈ કાર્બ, આફુનો રસ અને મધ મેળવી એ નિયમિત લેવાથી ફાયદો થાય છે કારણ કે આ યોજનાથી રોકાયેલા મળદોષ, ચીકાચ વગેરે સ્વાભાવિક રીતે જ બહાર ધકેલાઈ જાય એવી એમાથી આતરડાને શક્તિ મળે છે.

મદાગ્નિ, કબજિયાત અને એના દોષમાથી પેદા થતા અશુદ્ધ, શ્વાસ કાસ, જેતું સ્વરૂપ દમ જેવું જ દેખાય છે તેમાં પણ આ મિશ્રણ લેવાથી ફળદાયી બને છે.

પેટમાં દુખાવો થતો હોય અને ગેસ ચઝો હોય ત્યારે લીંબુનું પાણી થોડો ખાવાનો સોડા મેળવીને પી જવાથી તુરત જ રાહત મળી જાય છે.

ખાટા રસનુ એક વિશિષ્ટ કાર્ય લોહીનુ શુદ્ધિકરણ કરવાનું છે. લોહીમાં રહેલાં ઝેરા અને એમાંથી પેદા થતા ગરમીનાં દરદોમાં એ ઉપયોગી બની શકે છે.

એવું જ એક બીજું વિશિષ્ટ કાર્ય શરીરને હંડક આપવાનું અને ગરમીમાં શરીરને તાપથી રક્ષણ આપી વેડફાતી શ્વનશક્તિને ટકાવી રાખવાનું છે. આપણે ઉનાળામાં તીવ્ર તાપથી રક્ષણ મેળવવા શરીરની સપ્તધાતુઓને પૂરી હંડક મળી રહે એટલા માટે જ આમલી, કેરી અને એવાં જ બીજાં ખાટાં મીઠાં ફળો લઈએ છીએ. ઉનાળામાં આ ખટાશ લેવી અનિવાર્ય છે, કારણ કે એ જ માત્ર શરીરનું આ તાપમાન રક્ષણ કરી શકે છે.

ખાટા રસની આ ફલશ્રુતિ છે. આ ફલશ્રુતિ સાંભળીને કોઈ એને વિવેક વગર ઉપયોગ કરવા માંડશે તો પણ એને બારે નુકસાન થઈ જશે. સામાન્ય રીતે શરીરના પોષણ માટે દરેક ખોરાકને પોતાનું યોગ્ય પ્રમાણ હોય છે, તેમ આ રસ માટે પણ સમજી લેવું જોઈએ. જો એની અતિશયતા થઈ જશે તો એમાંથી નીચેનાં દરદો પેદા થશે :

✓ આપણે અવારનવાર સાંભળીએ છીએ કે કેટલાક લોકોના દાંત સહેજ પણ ખટાશ લેતા અંબાઈ જાય છે. આમ થવાના કારણમાં શરીરમાં પેદા થયેલી ખટાશ કે હંમેશાં વધારે પ્રમાણમાં લેવાતી ખટાશ કારણભૂત હોય છે. એથી દાંત ઉપરનું એનેમલનું પડ નબળું પડે છે અને પરિણામે બહારની સહેજ પણ તીવ્ર વસ્તુનો સંપર્ક થતાં એમાં વિક્રિયા આવી જાય છે.

અતિશય ખટાશ લેવાથી શરીરમાં પાચક પિત્ત વધી જતું હોવાથી શરીરમાં ત્યારે કોઈ પોષણતત્ત્વ ન હોય ત્યારે શરીરની માંસપેશીઓ અને લોહીને જ પચાવવાનું કાર્ય કરે છે અને પરિણામે એમાં ગરમી વધી શરીર નબળું-દુબળું પડતું જાય છે. ખટાશથી સાંધા ઝલાઈ જાય છે એમ કહેનારા લોકોનો શરીરમાં આ રોહન-ચીકાશનું તત્ત્વ ખૂટતું હોય છે ત્યારે જ આમ બનવા પામે છે.

કેટલીક વખત એમાંથી લોહીવિકાર પેદા થાય છે. ગૂમડાં, ધારાં, ફૂટી નીકળે તેવા આમડીના રોગો, તેમ જ આમડી અને લોહીના દોષમાંથી પેદા થતું રતવાનું દરદ કે જે સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓને અને

ધાવળદોષ દ્વારા નાનાં અગ્નિમાંદાને પેદા થાય છે, તેવાં દરદો આવી પડે છે.

અતિશય ખટાશથી પોષણ તૂટે એટલે શરીરની માંસપેશીઓ પણ સંકોચાય છે. ખાસ કરીને આંખની બમર અને એને બળ આપનારી માંસપેશીઓ ઉપર એની વિશેષ અસર થાય છે. આથી જ દષ્ટિભ્રમ, નજરનું લાંબા-દૂંકાપણું અને એવાં જ બીજાં આંખનાં દરદો આવી પડે છે.

શરીરમાં ગરમી વધે એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ શરીરમાં દાહ થાય છે, અશોષી રહે છે અને ગમે તેટલું પાણી પીએ તોય સંતોષ જ ન થાય એવો તૃપારોગ પ્રગટે છે.

અતિશય પરસેવો થતો હોય, ખૂબ જ પાણી પીવું પડતું હોય તેવી સ્થિતિમાંથી પસાર થનારા લોકોએ પોતાના ખોરાકમાંથી ખટાશ દૂર કરી દેવી જોઈએ, અથવા એની સાથે મધુર રસ ઉમેરવો જોઈએ.

૫ ડિત ભાવમિત્ર કહે છે કે :

સોડતિયુક્તો ભ્રમં કુર્યાત્તૃદ્વાહ તિમિરજ્વરાન્ ।

કળ્મશાન્ડુર્વવિસર્પશોષચિરફોટકુદ્ગન્ ॥

(ભાવપ્રકાશ, પાન નંબર ૧૨૪, શ્લોક ૧૯૨)

અતિસેવનના ગેરફાયદા : એના અતિમેવનથી ભ્રમ, દાહ, દષ્ટિભ્રમ, તાપ, શરીરની ખરજ (ખુજશી), પાંકુ, રતવા, મોજ અને લોહીમાંથી ફૂટી નીકળનારા આમડીના રોગો પેદા થાય છે.

ખાટા રસની આટલી ચર્ચા પછી આપણો મમાજ એના તરફ ઉપેક્ષાવૃત્તિ પણ નહિ દાખવે અને છતાંય એનો અતિ ઉપયોગ પણ નહિ કરે, તો એમાંથી નીરાગિતા અને દીર્ઘાયુષ્ય મળશે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં આ રસો ઔષધીય તાકાત આપનારા ઔષધો છે, એ દષ્ટિએ આપણાં મમાજે એનો વિચાર અને વ્યવહાર કરવો જોઈએ.

આયુર્વેદમાં મધુર રસ

ભારતીય આહારશાસ્ત્રમાં શરીરના પોષણ માટે જે ખોરાક અને ઔષધોનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે, તેમાં બીજા કોઈ પણ વિજ્ઞાન કરતાં ઘણું અંશે વિશિષ્ટ પ્રકારની વ્યવસ્થા દૃષ્ટિ રહી છે.

આજનું પૈત્તાનિક આહારશાસ્ત્ર ખોરાકમાં માણસનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે કેટલા ઘટકો કેમેરીઝ-ચક્રિન જોઈએ તેનો વિચાર કરે છે અને એ કેમેરીઝ મેળવવા માટે ચોક્કસ પ્રકારના, ચોક્કસ તરવો વાળા ખોરાકની ભલામણ કરે છે. અમુક ટકા ફેટ, અમુક ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, અમુક ટકા પ્રોટીન વગેરે જુદાં જુદાં નામો દ્વારા એનો નિર્દેશ થાય છે; પણ આ પ્રકારના ખોરાકથી રોગજન્ય સ્થિતિમાં કે પ્રકૃતિભેદથી કેટલીક વખત નુકસાન થઈ જવાનો ભય રહે છે દાખલા તરીકે વાતપ્રકૃતિવાળો માણસ હોય અને પોષણ માટે ચરબીનાં તરવોની જરૂર હોય, પણ જો એ ચરબી મેળવવા માટે ઘી ખાય તો નુકસાન થઈ ખેસે. વાતપ્રકૃતિ કે વાતવ્યાધિમાં ઘી ત્યાગ્ય છે. અને છતાંય પોષણ તો ટકાવી રાખવું જોઈએ, એટલે આ ચરબીનાં તરવો માટે ચરબીનાં તરવો જેમાં રહ્યાં છે એવું તેજ કે તેજના સિદ્ધ કરેલાં ઔષધો લેવાથી ફાયદો મળે છે. ઘી એ પિત્તશામક ગણાય છે, જ્યારે તેજ એ કૃષ્ણ અને વાતશામક છે. આટલી ત્રીણવટભરી દૃષ્ટિથી ભારતીય વિજ્ઞાને વિચાર કર્યો છે.

આ વિચારણાની પાછળ જે સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ અને સમજણ આપણા ખોરાકમાં રહી છે, તેમાં પણ એક વિશિષ્ટ પ્રકારની મૌલિકતા પડી છે. આજનું વિજ્ઞાન પદાર્થમાં રહેલી શક્તિનો વિચાર કરે છે, જ્યારે ભારતીય ઔષધિવિજ્ઞાન પદાર્થમાં રહેલા રસો અને ગુણતત્ત્વનો વિચાર કરે છે.

માણસના શરીરમાં રહેલા ત્રણ દોષો—વાત, પિત્ત અને કફ અને પચમહાભૂતો—પાણી, પૃથ્વી, આકાશ, નેત્ર અને વાયુના અંગોની

અવ્યવસ્થિત થઈ જાય છે, એમાં ગરમી અને આળસ આવી જાય છે અને પરિણામે કોઈ પણ ખોરાકને પચાવવાની શક્તિ એ ખોઈ બેસે છે.

આમ, જેમ મધુર રસ શરીરના ચોપણ માટે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, તેમ એનો અતિયોગ શરીરના ધ્વંસમાં એટલો જ કારણ-જનક હોય છે.

ભારતીય વૈદકશાસ્ત્ર તો કહે છે કે કોઈ પણ વસ્તુનો હીન, મિથ્યા કે અતિયોગ હંમેશા રોગોને જ નોતરે છે.

✓ આથી, નીચેના રોગોમાં એનો ઉપયોગ ત્યાજ્ય ગણાવો બેઠકે.

(૧) કફનપ્રકૃતિ હોય, (૨) વારંવાર દમ, શ્વાસ, કાસ કે શરદી થઈ જતી હોય, (૩) ગૂમડાં, ધારાં કે કોઈ પણ પ્રકારનો લોહીવિકાર થતો હોય કે થયો હોય, (૪) વાહ અને હિસ્ટીરિયા આવતાં હોય, (૫) મીઠી પેશાબનો રોગ થયો હોય, (૬) અતિશય મેદ વધી ગયો હોય, (૭) ગળામાં આંદાં-ગરમી દેખાતાં હોય, (૮) વારંવાર આંખો આવતી હોય કે ખીલ થતા હોય, (૯) અજીર્ણના કારણે ઊલટી, ઝાડા થતા હોય, (૧૦) નાનાં બાળકોનો વિકાસ રૂંધાયો હોય અને કાપમી ખૂબ જ ખોરાક લેતાં હોય છતાંય નમ્રજાં-પાતળાં રહેતાં હોય, (૧૧) ઘા વાગ્યો હોય કે એમાં પાક થયો હોય, (૧૨) વારંવાર નાક બઝાઈ જતું હોય કે એમાં છોડ ભમતું હોય, (૧૩) પેટમાં કૃમિ થયા હોય, થતા હોય અને પરિણામે એમાંથી નાના-મોટા ઉપદ્રવોના ભોગ થવું પડતું હોય.

એકલો મધુર રસ હંમેશાં પચવામાં ભારે છે એટલે એનો ગુણ મળી રહે એ માટે એની સાથે હંમેશાં પ્રકૃતિગત કે દોષગત સ્થિતિનો વિચાર કરી એમાં ખીજ રસોવાળા અનુપાનો યોજવાથી હિતકારી થાય છે.

મધુર રસનો આટલો વિચાર આપણને નીરોગિતા આપવામાં મદદરૂપ બનશે.

આયુર્વેદમાં તીખો રસ

ઔષધ અને ખોરાકની દુનિયામાં તીખા રસની ઓળખાણ આપવાની ભાગ્યે જ જરૂર છે. મરી, પીપર, સૂંઠ, મરચાં, અજમા, સુવા, તુલસી, કુદીનો, આદુ વગેરેનો આપણે આપણા રોજિંદા વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ. કારણ કે ખોરાકના પાચન માટે એની અનિવાર્ય જરૂર રહી છે. ખાટા રસના એક આનુષંગિક રસ તરીકે પણ એની ઉપયોગ જરૂરનો છે. ખટાશ એકલી જેટલી ઉપયોગી બને છે તેના કરતાં એમાં તીખાશ ભળવાથી એ વિશેષ ગુણપ્રદ બને છે. આમલીની ચટણીમાં મરચાં ભળવાથી અને લોણ સાથે આદુનો રસ કે તુલસી ફૂદીનાનો રસ ભળવાથી એ વિશેષ સ્વાદિષ્ટ અને આપણા શરીરને જેની વિશેષ જરૂર રહે છે તે ખોરાકનું પાચન કરનાર પિત્તને પેદા કરનારું બને છે.

માણસને પોતાની નીરાગિતા માટે, તથા વસ્તુની જરૂર છે— દીપન, પાચન અને વિરેચન. ખોરાકનું ઉદ્દીપન થાય, ખોરાક પચીને શક્તિ મળે અને ખોરાકમાં રહેલાં નકામાં તત્ત્વો મળરૂપે બહાર ચાલ્યાં જાય—આ તથા ક્રિયા જેટલી નિયમિત અને વ્યવસ્થિત થાય છે તેના પ્રમાણમાં માણસને નીરાગિતા મળી રહે છે.

તીખો રસ આ તથા ક્રિયા વ્યવસ્થિત કરવા માટે સહાયરૂપ બને છે. એનાથી ભૂખ ભીષે છે, એટલે જેને મંદાગ્નિ હોય, ખોરાક ઓછો લેવાતો હોય અને હાથેશાં પેટ ભરેલું જ લાગતું હોય તેવા દરદી માટે આ રસનું સેવન હિતકારી નીવડે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે કોલેરાનો લયંકર રોગ આ અણર્ણુ— મંદાગ્નિમાંથી જ આવે છે. એટલે આ મંદાગ્નિ-અણર્ણુ દૂર કરી કોલેરાને આવતો અટકાવવા માટે એવાં જે કેટલાંક ઔષધો છે, તેમાં આ તીખા રસનું જ પ્રાધાન્ય રહ્યું છે. કુંગળી, લસણ, મરચાંનાં અનેક કર્ષો આ કોલેરા ઉપર છે તેની પાછળ આ જ તીખા રસની તાકાત પડી છે.

તીખો રસ પાચનકાર્ય કરે છે એટલે મહુજરીતે જ શરીરમાં સંગ્રહાયેલો-ભરાયેલો મળદોષ પાકીને બહાર ધકેલાઈ જાય છે. આ મળદોષના સંગ્રહને કારણે જ કેટલાંક ખીખનં દરદો થાય છે, એમાં મેદ પણ એક મહત્ત્વનું દ્રવ્ય છે. પાચનની તાકાત આપતો તીખો રસ ચરબીનું પણ પાચન કરી નાખે છે અને પરિણામે મેદ ઓછો થઈ જાય છે.

કકળપ્રધાન આગસપણાનું દરદ એ પણ એક આજનું પ્રસરણ દરદ છે. આખો ટ્રિવમ પત્થા રહેવાનું મન થાય, કાયમી શરદી થાય, કફ પડે અને શરીરમાં નબળાઈ ઢાળ્યા કરે તેવી સ્થિતિમાં પણ ખોરાકમાં પ્રકૃતિને અનુરૂપ પ્રમાણભર તીખો રસ લેવામાં આવે તો આરામ થઈ જાય છે. શરદીમાં આદુનો રસ ને મધ કે ચોસકપહોરી પીપર આપવામાં આવે છે તેની પાછળ આ જ હેતુ રહ્યો છે.

કક દૂર થાય એટલે એના પાયામાં રહેલો આમ તો દૂર થવાનો જ, કે જે આમની અનેક પ્રકારનાં દરદો આવી પડે છે. આમના સંગ્રહમાથી એનો સડો થાય, એટલે કૃમિ પેદા થાય; અને આ કૃમિનો ઉપદ્રવ એટલે તો આંતરડા અને શાનતંતુઓનાં અનેક દરદો. આવી સ્થિતિ દૂર કરવી હોય તો કૃમિને દૂર કરે તેવા તીખા રસનો ઉપયોગ રાશિદા વ્યવહારમાં સ્તીકારી લેવો જોઈએ.

ગરીબ માણસો આ તીખો રસ મેળવી લેવા માટે હંમેશાં કુંગળી ખાય છે, મરમાં ખાય છે અને નીરોગી, શક્તિશાળી રહે છે, જ્યારે આપણે શ્રીમંત કે મધ્યમ વર્ગના લોકો કેવળ જીલને લાવે તેવા જ વિકૃત ખોરાક લઈએ છીએ કે જે ઝેરરૂપ નીવડે છે. આપણો સમાજ ખોરાક અને યોષણ પચાવવા માટે બે વિલાગમાં વહેંચાઈ ગયો છે—એક વર્ગ સીરાડું ખાતો ગરીબ, અન્યે ખીખને વર્ગ અતિશય રોગેલા પદાર્થો દ્વારા આ તીખા પદાર્થો લે છે અને ખાસ કરીને તેજના સંભાર, મસાક્કા દ્વારા, કે જે અતિશય તીવ્ર બની જતા હોવાથી એનો ગુણ મળવાને બદલે નુકસાન કરે છે.

આપણે જોયું કે તીખા રમથી આમ એમાંથી પેદા થતો કફ, ચર્મી, મદામિ દૂર થઈ જાય છે અને મળવિસર્જન કરનારા અવયવોને બગ મારે છે

પરંતુ આપણે આ પહેલાં જોઈ ગયા છીએ તેમ જો વધારે પ્રમાણમાં આ જો લેવાય તોપણ એથી એટલું જ નુકસાન થાય છે ખાસ કરીને વધુપડતી તીખાશ લેવાથી ધાતુઓનો અને પોષણનો હાથ થાય છે શરીરમાં એક પ્રકારની તીન ગરમી પેદા થાય છે, મગ શુકાય છે અને પરિણામે એને બહાર કાઢતા તકવીફ પડે છે. કાયમી બહુ બગ કરીને મગને કાઢવાની ટેવથી હરસ થઈ જાય છે એમાંથી લોહી પડે છે અને આ લોહીની ઓછપમાંથી નમગાર્ધ-પાકુતા આવે છે

વધુપડતી તીખાશ લેવાથી એક ગતપિત્ત નામનો વ્યાધિ કે જેમાં કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી—નાક વાટે નાખેલી ફૂં, છાતી વાટે બળખામાં લોટી આવે ક્યારેક પેશાબ અને ઝાડામાં પણ લોહી પડે તેનું ચિન્તા પેદા કરનારું દરદ આવી પડે છે લોહીની ગરમી વધે અને શરીરનું પોષણ તૂટે એટલે સહજ રીતે જ એ હાથમાં બદનાઈ જાય છે અને દરદીને નુકસાન કરી બેમે છે

કેટલીક વખત લોહીની ગરમી વધે અને શરીરનું પોષણ તૂટે એટલે નાના બચ્ચાવાળી માતાનું ધાવણ શોષાર્ધ જાય છે, એમાં વિક્રિયા આવે છે અને પરિણામે ધાવણના અભાવે નાના બચ્ચાને હેગન-પરેશાન થવું પડે છે અને બાળક શક્તિહીન બને છે

એની જ રીતે તીખા પદાર્થોથી નીર્ધ અને રજ, કે જે સામાન્ય રીતે શરીરની પોષક અને ગર્ભસ્થાપક ધાતુઓ છે તેનો પણ હાથ થાય છે અને પરિણામે ગર્ભસ્થાપક ક્રિયા નગમી પડે છે, અને ભાવિ સંતાનનું દેહનિધારણ નગમી રહે તેની ગિચ્છિત આ તીખા પદાર્થના અતિભેવનથી આવે છે

સ્ત્રીઓને જો અતિ-તીખા પદાર્થો કાયમી લેવાની ટેવ હોય તો એથી એનું લોહી ગરમ-તીવ્ર બને છે, એમાં બગાડ થઈ જાય છે અને કેટલીક વખત રક્તવિકારના પણ બોગ થતું પડે છે. અને આવી દૂષિત સ્થિતિમાં જો ગર્ભધારણ થાય છે તે પણ એટલું ઉત્કેરાયેલું રહે છે કે જેના પરિણામે માતાને વારંવાર કસવાવડ થઈ જાય તેવા રતવાના રોગનો બોગ થવાય છે. કેટલીક વખત ગર્ભસ્થ બાળકને જન્મ પછી ગૂમડાં નીકળે તેવો રતવાનો રોગ લાગુ પડે છે અને આ દરદ માતા અને બાળક બંનેને નુકસાનકારક નીવડે છે.

આમ, અતિશય તીખા પદાર્થો લેવાથી બળનો ક્ષય થાય છે, નબળાઈ આવે છે અને શરીરના એકેએક અંગમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું શળ, વેદના અને કળતર જેવું લાગ્યા કરે છે. કળતર વખતે આ સ્થિતિમાં ઝીણો તાવ રહેતો હશે એવો વહેમ જાય છે. આવા દરદીનું મોઢું કાયમ મૂકું-શોપાઈ ગયેલું લાગ્યા કરે છે, શોષ પડ્યા કરે છે અને દિવસે દિવસે શરીરમાં કાળાશ આવતી જાય છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે આ સ્થિતિનો વિચાર કરીએ તો રોગવિજ્ઞાનમાં જે દરદો વિદ્યામિન “રી” ની આમીમાંથી પેદા થાય છે, તેવાં તમામ ચિહ્નો આ દરદોમાં જોવા મળે છે.

આપણા સમાજે આ રસોનો વિવેકભુક્તિથી વિચાર અને વ્યવહાર કરવો જોઈએ કે જેથી એના ગુણતત્ત્વો આપણને નીરાગિતા આપે અને એના અતિપણના દોષદરદોમાંથી બચી જવાય.

આયુર્વેદમાં તૂરો રસ

સામાન્ય રીતે રોગિદા જીવનવ્યવહારમાં આપણે તૂરો રસ વિશે બહુ જ ઓછું જાણીએ છીએ. ભાગ્યે જ એનો ચીવટપૂર્વક ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ છતાંય કુદરતી રીતે એ રસતત્ત્વો મળી રહે એ માટે કુદરતે જોવા મસાલાઓ દ્વારા એનો રોગિદા વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને એ રીતે આપણે નીરાગી રહીએ છીએ.

તૂરો રસનો સ્વભાવ શરીરની માંસપેશીઓનું સક્રિયન કરવાનો અને એને મજબૂત બનાવવાનો છે. તૂરો રસમાં રહેલી રક્તા-સૂકા-પણાને કારણે એના સેવનથી કફનો ક્ષય-નાશ થાય છે.

કફ એ તો પચ્યા વિના પજી રહેલો કાચો આમ હોય છે. તૂરો રસ આ આમનું શોષણ કરે છે, પચાતી નાખે છે અને પરિણામે કફજ વિકૃતિ દૂર થાય છે.

હવામાનમાં જ કફની પૂરી સક્રિયતા ભરી હોય એવી વસંતઋતુ જેવા ઋતુકાળમાં એટલા જ માટે તૂરો રસ અને સૂકા, રક્ત, કફન ખોરાકો લેવાનો નિર્દેશ છે.

તૂરો રસથી એક વિશિષ્ટ ક્રિયા હિપર પણ અસર થાય છે. અને તે પિત્તજ દોષનું શમન કરવાની. લીવર, જરૌણ અને એવાં જ બીજાં પાચક રસો છોડનારાં અવયવો બગડે ત્યારે તૂરો રસ લેવો અનિવાર્ય બને છે.

કમળો એ પિત્તપ્રકોપનો વ્યાધિ છે, એટલે જ એમાં તૂરો રસથી ભરપૂર આમળાં ઉપયોગમાં આવે છે.

પિત્તજ વિકારને કારણે થયેલા લોહીવિકારમાં હળદર જેવી તૂરો વસ્તુઓ છૂટથી લેવાની હોય છે.

મધુપ્રમેહ જેવા વ્યાધિમાં પણ આ જ તૂરો રસ વિશિષ્ટ પ્રકારનું મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે.

લોહીની ફીકાશ આવી હોય તેવા દરદમાં પણ લોહીને રગવાનું કાર્ય-રંજકપિત્ત પેદા કરવાનું કાર્ય પણ આ જ તૂરો રસ કરે છે અને પરિણામે પાકુ જેવાં દરદો દૂર થાય છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે તૂરો રસમાં ટેનિન નામનું તત્ત્વ વિશેષ હોવાથી અને એ તત્ત્વમાં આળપને રૂઝવવાનો ગુણ હોવાથી કોઈ પણ જગ્યાની ગમ્મી, આળપ, ચાદા એના ઉપયોગથી દૂર થઈ શકે છે

✓ મોઢામાં કાચખી ચાદાં પડતાં હોય તેવા લોકો બાવળની છાલનો ઉકાળો કરી ઝોના કોઝળા કરે અને થોડું થોડું પાછળથી એ પીએ તો થોડા જ દિવસમાં આંતરડાંની ઠંડક થઈ જાય છે. આમ, આ દરદમાં પણ તૂરો રસ જ અગ્રસ્થાન ધરાવે છે.

તૂરા રસનું એક મહત્ત્વનું કાર્ય કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય તેવા રક્તપિત્તના દરદને દૂર કરવાનું છે. અગ્રેષ્ઠ વિજ્ઞાનમાં જેને રક્વી કહે છે તેવા વિદ્યામિન 'સી'ની ખામીવાળા દરદમાં તૂરો રસ ઉપયોગી નીવડે છે.

કડવા રસની જેમ તૂરો રસ પણ કફનું શોષણ કરતો હોવાથી મેદ-ચરબીને દૂર કરી શકે છે.

તૂરા રસની સંકોચનશક્તિથી સ્ત્રીઓનાં પણ કેટલાંક દરદો દૂર થઈ શકે છે. આસોપાલવ તૂરો હોવાથી લોહીવા અને પ્રદર જેવા સ્ત્રીરોગમાં એ હિતાવહ ગણાય છે. પંચવલ્કલ ક્વાથનો ગુણધર્મ તૂરો હોવાથી એનો દૂશ ગર્ભાશયની આળપ, સોજો, નબળાઈ, શિથિલતા, કે ગર્ભાશય સ્થાનબ્રષ્ટ થઈને નીચે આવી જતું હોય કે એમાંથી કાચખી સફેદ પ્રવાહી નીકળ્યા કરતું હોય તેવી સ્થિતિ દૂર કરી શકે છે.

આયું જ બીજું દરદ એ મરડો છે. એમાં પણ આંતરડાંનો સોજો અને આળપ હોય છે; એમાંય વીકણો આમ જાડા વાટે પડતો હોય છે. આથી, મરડા, જાડામાં પણ આ તૂરો રસ ઉપયોગમાં આવે છે.

આમ તૂરો રસ શરીરની નીરોગિતા ટકાવી રાખવા માટે મહત્ત્વની ઔષધિ બને છે. આમ છતાંય જેમ દરેક વસ્તુને મર્યાદા હોય છે, તેમ તૂરા રસના અતિસેવનથી પણ કેટલાંય દરદો પેદા થાય છે.

ખાસ કરીને શરીરની માંસપેશીઓ વિશેષ સંકોચાવાથી હૃદયશૂળ કે પીડા થાય છે, હાથપગમાં દુખાવો જાય છે અને વા જાયો હોય તેવું લાગે છે. ક્યારેક આંતરડાંના અતિસંકોચનથી આફરો ચડે છે અને મોહું શોષ મારે છે. લોહીનું ડુધિરાણિસરણ કરનારી નમોનું સંકોચન થાય ત્યારે શરીરમાં કંપવાત જેવું લાગે છે અને શરીર ફરકયા

કરે છે. આથી નીચેના દરદીઓએ જરૂરિયાત વગર તૂરે રસ લેવો હિતાવહ નથી.

- (૧) અતિશય કઅગિયાત હોય (એમાં હરડે અપવાદ છે).
- (૨) શરીરે વા જીપડયો હોય.
- (૩) હિસ્ટીરિયા, આંચકી કે વાઈ આવતી હોય.
- (૪) પોપણની તાત્કાલિક જરૂર હોય તેની સગર્ભાવસ્થામાં.
- (૫) તૂરે રસ પ્રસૂતા (સુવાવડમાં)ને તો ન જ આપવો.
- (૬) લકવા કે શાનતંતુઓના દરદોમાં.
- (૭) પોપણને અભાવે પેદા થયેલા ક્ષય-રોગ જેવાં દરદોમાં.
- (૮) વૃદ્ધાવસ્થામાં કે નાનાં બાળકોને.
- (૯) ધાતુહીણતાની નબળાઈ, અશક્તિમાં.

આટલી સ્પષ્ટ સમજણ તૂરે રસની રાખીશું તો નીરાગિતા મળશે.

આયુર્વેદમાં કડવો રસ

આરોગ્યમાં સહાયરૂપ થનારો રસ એ કડવો રસ છે. આયુર્વેદ-શાસ્ત્રમાં તો એવાં કેટલાંય ઔષધો છે કે જેને કડુપૌષ્ટિક-કડવા છતાંય પોપણ અને શક્તિ આપનારા ઔષધ તરીકે પ્રતિષ્ઠા આપવામા આવી છે.

સામાન્ય રીતે આપણા સમાજમાં એવો ભ્રમ છે કે કડવાટ તો માંદગીમાં જ લેવાય. પણ માંદગી જ ન આવે એ માટે કડવાટ લેવાનું કોઈને સૂઝતું નથી. એટલે જ આપણા ખાનપાનમાં મેથી જેવી કડવી વસ્તુઓ યોજીને યા બીજા સ્વરૂપે શરીરમાં કડવાટ ભય એવી પ્રયાં પાડી દેવામાં આવી છે. નાનાં બાળકોને તો એક મહત્ત્વની જરૂરિયાત સમજીને જ કડવાટ આપવામાં આવતી હતી અને આજેય કેટલાંય કુટુંબોમાં નાનાં બાળકોને કડવાટ આપવાનો રિવાજ ચાલુ રહ્યો છે. રોઝિલ, અનુભવથી જાણીતા માણસો છે કે કાંકડાની કડવાટ, મંદગ્રાસ અને વાયુને હરે છે અને માંદગી પછીની અશક્તિમાં શક્તિ આપે છે. ઇંદ્રજની કડવાટ મરડો દૂર કરે છે. ગળેાની કડવાટ તાવના દોષોની

તે

કરિયાતું અને કુની કડવાટ લીવગના દોષોમા ફાયદાકારક
જ રીતે ન્યા કાંકયા અને કાળીજરીનો પ્રચાર છે
આખે જ માદાં પડે છે શહેરીજીવનમાં આ વસ્તુ
આવી છે એટલે જ નાનાં બાળકો ઝાડા, અજીર્ણ,
લીવરદોષ અને તાવના નાનામોટા પ્રકારના બોગ બનીને મદદનાં જ
રહે છે. કડવાટ એ તો બાળકોનું અમૃત છે.

કડવા રસથી આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનું પાચન થાય
છે, પરંતુ ન્યારે પાચનકાર્ય મદદ કે અનિયમિત બને છે, ત્યારે જ
ખોરાકના ઝેરામાથી નાનામોટા-મદામિ, અજીર્ણ, એસ, મરડો અને
તાવના જેવાં દરદો પેદા થાય છે આ દરદોને કડવાટ દૂર કરે છે,
ને કૃમિઓનો નાશ કરે છે.

દેહલીક વખત માતાના ધાવણમાં દોષ હોય છે, ત્યારે માતાના
વાંટે જ બાળક માંદું પડે છે. આ ધાવણદોષ દૂર કરવા માટે પણ
કડવો રસ જ હિતકારી બને છે.

કડવા રસનો મહત્વનો ગુણ લોહીને શુદ્ધ કરવાનો અને લોહીમાં
રહેલાં છેરોને દૂર કરવાનો છે. લીંબડો કડવો છે, એટલે જ એ ચામડીનાં
અને લોહીવિકારનાં અનેક દરદોમા ઉપયોગી બને છે.

કડવા રસનું એક વિશિષ્ટ કાર્ય કોઈ ને કોઈ જગ્યાએ પસ થયું
હોય કે થતું હોય તેવા દરદમાં એ પસને દૂર કરવાનું છે. કડવા રસના
સેવનથી પસ શોષાર્થ ગાય છે એમાં પેદા થયેલાં જંતુઓ નાશ
પામે છે. અને આપણે જેને આધુનિક જમાનામા સેપ્ટિક શબ્દથી
એળખીએ છીએ તેવા તમામ પ્રકારના દોષો કડવા રસના સેવનથી
દૂર થઈ શકે છે લીંબડાનાં પાન અને ફૂલથી મેં અનેક પ્રકારના
ખરાબ ગૂમડા (દુષ્ટવસ્તુ), ધારાં અને ચામડીના દોષો દૂર કર્યા છે.

કડવો રસ જેમ ખોરાકને પચાવે છે તેમ, જે મેદવાળો માણસ
થોડા દિવસના ઉપવાસ કરી કડવા રસનાં તેની પ્રકૃતિને માથું આવે તેવાં
ઔષધોનો ઉકાળો પીએ તો સ્વાભાવિક રીતે જ મેદ દૂર થઈ શકે છે.

ગમે તેવા મેદ અને ચરમીના દરદમા ઉપયોગી બનતો ગૂગળ સ્વાદે-
કડવો જ છે અને આથી જ એ હિતકારી બની શકે છે

કડવા રસની આ કૃત્યુતિ છે, જતાય એમા પણ વિવેક રાખવાની
જરૂર રહે છે એનું સેવન જેમ ખોરાકને પચાવે છે તેમ એનું અતિ
મેવન શરીરની સમ ધાતુઓને પણ પચાવી નાખે છે અને પરિણામે
શરીરમા કૃશતા-નબળાઈ આવી જાય છે

પોષણના અભાવે જ શરીરના સાધાઓ કળે છે, એમા વા
ઉપડયો હોય એવો દુખાવો થાય છે, એમા આતરત્વમા શુષ્ક થઈ
ગઈ હોય છે, અને પરિણામે અવયવોનું હનનન કરતા પીડા
ઉત્પન્ન થાય છે અને અંગો પણ ખેંચાય છે

પોષણના અભાવે જ સગજની નબળાઈમાથી બમ અને ક્યારેક
તમ્મર-ચક્કર જેવું પણ થઈ જાય છે કડવા રસના અતિસેવનથી
પેદા થતા આ દોષો છે, આથી નીચેના લોકોને જરૂરિયાત વગર
કડવો રસ ન આપવો જોઈએ, અથવા એ દોષોને દૂર કરે તેવા અનુ
પાનવાળા ઔષ્ધો સાથે યોજીને આપવો જોઈએ

- (૧) દૂધળા, પાતળા, નબળા લોકોને
- (૨) શરીરમા વા ઉપડયો હોય તેવા રક્ષ બનેના દરદીઓને
- (૩) વૃદ્ધ માણસોને
- (૪) નાના બાળકોને ગળપણ કે દૂધ સાથે, કે પાછળથી આપી
શકાય
- (૫) તીર્થની ઓછમ હોય કે જાતીય શક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય
તેવા લોકોને
- (૬) લકવા કે જ્વાનતણુની નબળાઈવાળા દરદીને
- (૭) પોષણને અભાવે પેદા થયેના દરદવાળાને
- (૮) સગર્ભા સ્ત્રીને
- (૯) આઘાત-પ્રત્યાઘાત કે પગડ-ઘોટ લાગી હોય તેવા દરદીને

તે ઔષધની દૃષ્ટિએ કોઈ પણ માળ્ય આયુર્વેદના મિક સમજણ મેળવી લે અને એનો વિચારપૂર્વક નીરોગી રહે.

આયુર્વેદમાં ખારો રસ

આપણા લોકજીવનમાં ખારા અને રામરસ કહેવામાં આવે છે. માણસના જીવનમાં એક આદર્શ તરીકે જે સ્થાન લગવાન શ્રીરામનું સ્વીકારાયું છે તેવું જ સ્થાન આપણા આહારસાત્ત્વમાં ખારા રસનું છે; માટે જ એને રામરસ જેવી સરસ ઉપમા આપવામાં આવી છે. ગમે તેવી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ હોય, પણ જો એમાં મીઠું ન હોય કે એના પ્રમાણમાં ઓછા-વધતાપણુ આવી ગયું હોય તો એ બોજન નીરસ બની જાય છે. માણસની સ્વાદેન્દ્રિય અસંતોષી બને છે, કારણકે માણસના આરોગ્ય માટે અને એના અગ્નિને પ્રદીપ્ત રાખવા માટે સ્વાદ-રસ એ જ મહત્વની વસ્તુ છે. જો આ સ્વાદને પ્રગટ કરવાની લાગણી જ ચાલી જાય તો એમ સમજવું કે એના આરોગ્યમાં કયાંક દોષ પડ્યો છે. એટલે, આ રસેન્દ્રિયને નિયમિત-અવગ્નિત રાખવા માટે જ આપણા આહારમાં આ ખારા રસનું મહત્વ સ્વીકારાયું છે.

ખારા રસનું પ્રધાનકાર્ય ખોરાકનું પાચન કરવાનું અને ઉદ્દીપન કરવાનું છે. એ દૃષ્ટિએ આંતરડાંનાં જુદાં જુદાં દરદોમાં એનો અનુપાનભેદથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

સંયજ એ મીઠું છે અને તે લેવાથી આંતરડાંમાં સંગ્રહાતો પવન છૂટે છે. સિંધવ એ પણ મીઠાનો જ પ્રકાર છે અને એ લેવાથી મોઢામાં જે મીઠણા કફનાં જળાં જળીને સ્વાદેન્દ્રિયના કાર્યને અટકાવી દે છે, તે દૂર થાય છે. અને એવી જ રીતે ખીડલવણ, કાચલવણ વગેરે પંચલવણના પ્રકારો ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ખારો રસ શરીરનું શોષન કરે છે અને શરીરમાં જામેલા દોષોને દૂર કરે છે. આ દોષની દૃષ્ટિએ જ આપણે અવાળુ અથા હોય ત્યારે

મીઠાના કોગળા કરીએ છીએ ગળાના કાકડા, મોઝે વગેરેમાં પણ એ અવયવોની ઉપર જામેલાં જાળાં-વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો મીઠાના ગરમ પાણીના કોગળાથી જ દૂર કરવામાં આવે છે. દાંતનો સડો થતો હોય, એમાંથી પમ-પડુ આવતા હોય ત્યારે પણ એ જ ખાગ રસનુ દ્રાવણ ઉપયોગમાં લેવાય છે.

આંતરડાંની દૃષ્ટિએ મદામિ, અશ્વર્ધુ, સમહણી જેવા કેટલાય રોગોમાં ખારા રસનુ જેમા પ્રધાનપણ છે તેવું લવણભાસ્કર લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ખાગ રસનું એક વિગિષ્ટ કાર્ય રોપણ કરવાનું છે અને એ દૃષ્ટિએ જ કેટલીક વખત મીઠાના હળવા પાણીથી ગૂમડાં, ધારા ધોવાનો કે એનો પટો બાંધવાનો ભારતીય આયુર્વેદગ્રાન્થમાં નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે.

જોકે આ વાત સહજ રીતે નવી લાગે એવી છે, કાગણકે સહેજ લાગ્યું હોય છે ત્યારે એ ધાં ઉપર મીઠાનું પાણી કે મીઠું અડી જાય છે ત્યારે એ ધા ખૂબ જ બળતરા કરે છે આમ છતાંય એ એક નક્કર હકીકત છે આ સખ્રમાં આપણા કરતાં અગ્રેષ્ઠ વિજ્ઞાનના પડિતોએ ઠીક ઠીક સંશોધન કર્યું છે અને આજે આપણે જેને વિજ્ઞાયતી મીઠાના નામથી ઓળખીએ છીએ તે એક્સમ મોટી અનેક દરદો ઉપર સફળ પ્રયોગો નોધાયા છે. પશ્ચિમ જગતના વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે મીઠું આપણા લોહીમાં રહેલા પોષક ધટકોમાંનું એક દ્રવ્ય છે.

ભારતીય આયુર્વેદ પોતાની ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં જે દૃષ્ટિથી ૭ રસોની રચના કરી છે તેની આ સંગોધન પછી મયાર્થતા સહજ રીતે જ સમજાઈ જાય છે પૃથ્વી ઉપરના જીવમાત્રને આ ખારો રસ જીવનશક્તિ આપે છે સરીરના પાચક અવયવોને વ્યવસ્થિત રાખવા માટે એની અનિવાર્ય જરૂર સીકારાઈ છે.

મીઠાનું મહત્વ અને જરૂરિયાત સમજવા માટે એક પશુસૃષ્ટિનો પ્રમંગ ટાંકવાનું મન થાય છે. કહે છે કે વાદરો પોતાના કુદરતી-

પ્રાકૃતિક ફળોના ખોરાક પછી એના પાચન માટે જ્યાં મીઠાના ખડકો હોય છે ત્યાં એ પથ્થરને ચાટવા આવે છે.

આવો આ ખારો રમ રોગવિજ્ઞાનનું મહત્ત્વનું અંગ છે. કોલેરામાં આ ખારો રસના સંયોજનવાળાં સેલાઇન વોટરનાં ધન્યોક્ષનો આપે છે. પાચકતત્ત્વોની ખામીવાળા આ દરદમાં લોહી સાથે મળીને પણ આ રીતે મીઠું રોગમુક્ત કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

ઠાકડા અને ગળાનાં દરદોમાં પણ ખારાશ મ્યુક્સ મેમ્બ્રેઇન્સ ઉપરનાં વિઝતીય દ્રવ્યોને પિગળાવીને દૂર કરતી હોવાથી ઉપયોગી બને છે.

✓ મીઠું એ મગશોધક છે એ દૃષ્ટિએ આજના નિસર્ગોપચારકો એની બસ્તી (એનિમા) પણ આપે છે, અને એ રીતે આંતરડાંમાં બરાબેલા મળને દૂર કરવામાં મીઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

મીઠાનો આ જનહિતકારી ઉપયોગ છે, પણ એ ઉપયોગમાં પણ વિવેકની જરૂર રહે છે. આવશ્યક પ્રમાણ નીરોગિતા આપે છે, પણ જો એ એનું પ્રમાણ વધી જાય તો એથી પણ રોગો આવી પડે છે. ખાસ કરીને મીઠાના અતિવપરાશથી નીચેનાં દરદો પેદા થાય છે.

✓ મીઠું વિશેષ લેવાથી સૌથી પહેલાં એ અવયવો ખરાબ થાય છે : એક લીવર અને બીજું કિડની. આ બંને અવયવો આપણા શરીરના ઝેરને સંગ્રહનારા અને રોગમાંથી બચાવનારા અવયવો છે, એટલે મીઠાના અતિ ઉપયોગથી એ જ્યારે ખરાબ થઈ જાય છે ત્યારે શરીરને પોપણ આપનાર લોહી બગડે છે, અને લોહી બગડે એટલે અનેક પ્રકારના રોગો આવી પડે છે.

કિડની અને લીવર બગડે એટલે સહજરીતે શરીરમાં ઝેરોના સંગ્રહ લમે છે અને પરિણામે સોજના કેટલાક દરદો-ખાસ કરીને જ્યોદર, ઉદરરોગો, સર્વાંગશોથ અને શરીરના સાંધાઓ અને મર્મસ્થાનો ઉપર પણ સોજો આવી જાય છે. આથી જ આવા રોગજન્ય

દરદોમાં ચિકિત્સકો મીઠું બંધ કરવાની આકરી સલાહ આપે છે; કારણકે રોગનું મૂળ કારણ જ ન્યાં સુધી દૂર ન થાય ત્યાં સુધી એનાં ચિકિત્સકો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ બર્થ છે.

મીઠાના અતિરેકથી ન્યારે ઝેરોનો સંગ્રહ વધે છે સારે સહન-રીતે જ લોહીમાં ગરમી આવે છે. એ પાતળું, ઉરકેસયેલું અને નબળું બને છે અને પરિણામે શરીરનાં સર્વાંગ અવયવોને પોષણ અને શક્તિ આપવાની તાકાત એ યુભાવી બેસે છે.

આ લોહીનાં દોષમાંથી નાનામોટા કેટલીય પ્રકારના લોહીના, આંમડીના રોગો આવી પડે છે. ખરજ, ગડગૂમડ, દાન્દર, લૂખસ વગેરે અનેક પ્રકારભેદથી દેખાતા આ દરદો, આ લોહી વિકારના પરિપાકમાંથી જ થનારાં દરદો છે. એટલે એ એને સફળ રીતે દૂર કરવાં હોય તો આવાં દરદોમા પણ મીઠું બંધ કરવું મહત્વનું હોય છે.

મીઠાથી લોહી બગડે છે, એટલે એક રક્તપિત્ત નામનો વ્યાધિ પણ પેદા થાય છે આ દરદમાં શરીરના કોઈ ને કોઈ અંગમાંથી લોહી પડે છે—ઝાડા વાટે, નાક વાટે. મોઢા વાટે કે કેટલીક વખત પેશાબ વાટે કે આર્તવ દ્વારા પણ એ અતિશય પ્રમાણમાં આવતું બેવામાં આવે છે.

લાંબા વખત સુધી ઝાડા વાટે લોહી પડતું હોય, હંમેશાં નસ-કોરી ફૂટતી હોય, કાયમ દાંતમાંથી લોહી-પડુ નીકળ્યા કળતાં હોય કે બળખામાંથી લોહી આવતું હોય, લાંબા વખત સુધી માસિક આધુ રહી લોહીવા ચર્ચ જતો હોય તેવાં તમામ દરદોમાંથી મુક્ત થવું હોય તો આવાં દરદોમાં પણ મીઠું બંધ કરવું જરૂરી જણાય છે.

✓ હંમેશાં જે લોકો વિશેષ મીઠું ખાતા હોય છે તેવા લોકોનું શરીર એટલું બધું ગરમ કે ઠંડું રહેતું હોય છે કે, કેટલીક વખત તો એમને અડતાં તાવ તો નહિ આવતો હોય ને? કે આટલું બધું ઠંડું કેમ? એવો ભ્રમ ચર્ચ જાય છે.

આ ગરમીથી જ્ઞાનતત્ત્વો નબળા પડે છે. મગજનું પોષણ તૂટે છે અને એનું પરિણામ એ આવે છે કે એથી દરદીઓની આંખો પણ દિવસે દિવસે નબળી થતી જાય છે, ઝાંખપ આવે છે.

લોહીની તાકાત નબળી પડે એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ જે લોહીમાંથી શરીરની સાત ધાતુઓનું પોષણ અને સંવર્ધન થતું હોય છે તે—રક્ત, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર પણ નબળાં જ રહે છે. પરિણામે માણસની જીવનશક્તિનો ક્ષય થતો જાય છે અને શરીર કાળું-નબળું પડતું જાય છે.

મીઠાના અતિપણાનાં આ દરદો છે. પંડિત ભાવમિત્ર મીઠાનો રાહ-ઉપયોગ અને દુરુપયોગની ફલશ્રુતિ આપતાં કહે છે કે —

સોડતિયુક્તોડક્ષિણકાલપિત્તકોઠ્ઠકતાદિક્વન્ ।

યલીપલિતલાલિયકુષ્ઠયિમ્પન્નદ્વપ્રદઃ ॥

આમ મીઠું એના યોગ્ય-સપ્રમાણ ઉપયોગથી અમૃત બને છે અને અતિપણાથી રોગને પેદા કરે છે. આજે ખૂબ મીઠું ખાનારાઓનો વર્ગ વધતો જ જાય છે. ખોરાકમાં મીઠું હોય છતાંય ઉપરથી મીઠું લેનારાઓ પણ આજે ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આવા સૌ લોકો પોતાના આરોગ્ય માટે પણ મીઠું ઓછું કરી નાખશે તો એનું શરીરસ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત રહેશે; અને સ્ત્રીઓ પોતાને અને પોતાનાં બાળકોને નીરોગી રાખી શકશે. મીઠાના અતિ ઉપયોગથી લોહીવિકારના એક અગ જોવા સવાનો રોગ-જેમાં વાળના મૂળમાં ચોક્કસ પ્રકારનાં જંતુઓ-લીખો પેદા થાય છે, એ આજના સ્ત્રીસમાજે જાણી-સમજી લેવું જરૂરું છે.

યોગ્ય પોષણ માટે સમતોલ ખોરાક કયો?

દિવસે દિવસે આજે ખોરાકની શક્તિનું અને એની હિતાહિતની તાકાતનું વૈજ્ઞાનિક સંશોધન વધતું જાય છે. આ ખોરાકના પ્રયોગોથી આજે સગમ પ્રજાની લાંબાઈ પણ વધારી શકાય છે અને આખી

પ્રજ્ઞના શરીરના બધારણમાં પરિવર્તન પણ લાવી શકાય છે. ખોરાક તરફની આ દૃષ્ટિ, એ વૈજ્ઞાનિક ધોરણે ઘડાયેલી પાશ્વર્ય દૃષ્ટિ છે. આ દૃષ્ટિને પરિણામે આજે માનવશરીરમાં ખૂટતાં તત્ત્વો-પ્રદ્યુત્ક્રાંતી સમજણ વધી છે અને વિજ્ઞાન પણ આ સમજણનો ઉપયોગ કરી લેવા માટે અનેક પ્રકારનાં રાસાયણિક દ્રવ્યોની બનાવટો તૈયાર કરીને નીરાગી રહેવાની અનુકૂળતા કરી આપે છે.

ભારતીય આયુર્વેદે આ સ્થિતિનો ખીજ રીતે વિચાર કર્યો છે. આયુર્વેદનું ખોરાકશાસ્ત્ર ધરસોમાં મમાઈ નય છે ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો, મીઠો અને તૂરો રસ નો માળસ સમજણપૂર્વક ઉપયોગમાં લે તો આજના વિજ્ઞાને સ્વીકારેલા ખૂટતાં તત્ત્વોની ખામી નેવા નહિ મળે.

આજે તો આપણા મમાજને એકલો ગળ્યો-મંદુર રસ જ લાવે છે અને પરિણામે હાડકાંનું બધારણ નમળું પડે ત્યારે ચૂનાનાં તત્ત્વો માટે દોડધામ કરવી પડે છે વિટામિન 'ડી' લેવા માટે અનેક ઔષધિ બનાવટો વાપરવી પડે છે.

એની જ રીતે ખોરાકશાસ્ત્રમાં આજે એક ખીજ સમજણ પણ વધી છે અને એ અમ્લયોગી અને અમ્લપ્રતિયોગી મુજુશક્તિ આપનાર ખોરાકની એક દિવસ જ્યારે ધરસના સમેજનવાળા ખોરાકનું મહત્ત્વ સ્વીકારાતું હતું ત્યારે આવી ખામીનો વિચાર થતો ન હતો, કારણકે એ ખામી નજરે ચડતી ન હતી. આજે જ્યારે એનો વિચાર થયો છે ત્યારે આપણે એની સમજણ મેળવી લેવી જોઈએ.

શરીરમાં ખટાશ પેદા થાય છે ત્યારે દાંત, ગળુ, કાકડા અને એવા જ જુદા આતર અવધવોમાં સોજો આવે છે અને ખીડી, તમાકુ પીવાની વૃત્તિ જાય છે. આવા લોકો હિતજક પીણું પીએ છે. એના સ્વભાવમાં ગુસ્સો અને ચિંતા રહે છે બહાર ફરવા જવાની વૃત્તિ મરી નય છે અને ઉબગરા પણ કરે છે. આજના જમાનામાં ડગલે અને પગલે એવા મળતી આજની આ ખોરાકમેદમાંથી પેદા થયેલી

રિધતિ છે. આ ગિયતિમાંથી મુક્ત રહેવા માટે માણસે અમ્લપ્રધાન ખોરાક લેવાને બદલે આરોગ્ય અને ખોરાકશાસ્ત્રના પાંડિતો કહે છે તેમ, એક ભાગ અમ્લખોરાકની સાથે ચાર ભાગ અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક લેવો જોઈએ.

કયો ખોરાક અમ્લયોગી અને કયો ખોરાક અમ્લપ્રતિયોગી તેના વૈજ્ઞાનિક ધોરણે જે નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે, તે આ પ્રમાણે છે :

અમ્લયોગી ખોરાક : ફાસ્ફરસ, સલ્ફર (ગંધક), સીસીકન, ફ્લોરિન, આયોડીન, આર્સેનિક, સોમીન.

અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક : પોટેશિયમ, સોડિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, આયર્ન (લોહ), મેગ્નેશિયમ, એન્થ્રાસિનિયમ, કોપર (તાંબુ), ઝીંક (જસત).

દારો શેમાંથી મળી રહે ? ખનીજ દારોની આ સમજણ છે. આ દારો આપણને નીચેના ખોરાકમાંથી મળી રહે છે :

અમ્લયોગી ખોરાક : માછલી, માંસ, ઇંડાં, ચીઝ, ધઉ, ઝોટ, ચોખા, કઢોળ, પાઉંચાટી, રોટલી, મગફળી, ખાંડ, મીઠાઈ, પિયરમીટ, ચોકલેટ, થીનવેલાં તેલો, કોફી અને ચા, ઉત્તેજક પીણાંઓ, ઉકાળેલું દૂધ, ઘી-તેલમાં તળેલો ખોરાક.

અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક : લીસાં પાનવાળી ભાજી, કોખીજ, બીટરૂટ, ગાજર, કોમીફલાવર, કાકડી, કુંગળી, ટમેટાં, બટેટાં, ખજૂર, ખારેક, અજીર, દ્રાક્ષ, લીંછુ, સંતરાં, મોસંખી જેવાં ખાટાં-મીઠાં ફળો, તાજું દૂધ અને તે દૂધને ગરમ કરી ફાડીને નિતારેલું પાણી.

આપણે જોઈ શકીશું કે ઉપગની બને યાદીઓમાં ચોક્કસ પ્રકારનો ખોરાક સૂચવવામાં આવ્યો છે. જે લોકો વિશેષ શ્રમ કરી શકે છે અને ખાધેલા ખોરાકનું પાચન કરી શકે છે તેવો વર્ગ વિશેષ અમ્લયોગી તરવો લે તેમાં હરકત નથી. કારણકે શ્રમની પૂરણી માટે અમ્લતાવાળો ખોરાક જ શક્તિ-પ્રોત્તેજ આપે છે; પરંતુ એટલી અપ્ર

સમજણ રાખવી જોઈએ કે કોઈપણ ખોરાકમાંથી કેવળ ખાવાથી શક્તિ મળી જતી નથી, એ પચે ત્યારે જ શક્તિ મળે છે અને આથી જ ખોરાકનાં તત્ત્વોનો, એમાં રહેલી પોષક શક્તિનો વિચાર કરવાને બદલે એ પચશે કે નહિ એનો વિચાર પ્રથમ કરવો જોઈએ.

ખોરાકશાસ્ત્રમાં બે દષ્ટિ રાખવાની રહે છે : એક પોષક ખોરાકની પસંદગી અને બીજી પાચક ખોરાકની પસંદગી. જો કેવળ પોષક ખોરાકની સાથે પાચક ખોરાકનો સુમેળ નહિ સધાયો હોય તો એથી ખોરાકનો સડો અને ઝેર પેદા થશે આજે માંદગીનું પ્રમાણ વધી ગયું છે, તેની પાછળ કેવળ પોષણનો વિચાર કરવામાં આવે છે, પણ પાચનનો વિચાર નથી થતો તે જ મુખ્ય કારણ રહ્યું છે.

આપણો સમાજ આજે નીચેના ખોરાક વિશેષ લે છે : (૧) તલેસો, જૂંજેલો ખોરાક, (૨) પચવામાં ખૂબ જ ભારે પડે તેવો કઠોળવાળો ખોરાક, (૩) ખૂબ જ ઝીણો-મેઘાના લોટવાળો ખોરાક, (૪) મીઠાઈ, પિપરમીટ અને વિશેષ ખાંડવાળો ખોરાક, (૫) હિતેન્દ્રક પીણાંઓ, (૬) પ્રાણીજ માંસવાળો ખોરાક.

આ ખોરાકથી સ્વાભાવિક રીતે જ શરીરમાં અમ્લતા વધે છે. ખોરાકને પચાવવા માટે જે ખાટો, કડવો, તૂરો ખોરાક મહત્ત્વનો ગણવામાં આવ્યો છે તેનો આજે ભાગ્યે જ વિચાર કરવામાં આવે છે. મીઠાઈ સૌને ભાવે છે. પણ મીઠાઈમાંથી જે ઝેર પેદા થાય છે એના મારણ તરીકે કડવા રસવાળો ખોરાક કોઈ લેતું નથી. કઠોળની અનેક બનાવટો ભાવે છે, પણ એમાંથી પેદા થતા ગેસ (ઝેરી વાયુ)ના મારણ તરીકે ખટારા લેવાનું કોઈ વિચારતું નથી. જો આપણો સમાજ ખોરાકની દષ્ટિએ આટલી સમજણ રાખશે તો આજે જે ઉગ્રતા-તીવ્રતા રોગોમાં જોવા મળે છે તે ઓછી થશે.

આયુર્વેદશાસ્ત્ર કહે છે કે માણસના શરીરવર્ધન માટે ત્રણ પ્રકારના તબક્કા છે : બાલ્યકાળ, યૌવનકાળ અને વૃદ્ધાવસ્થાનો કાળ રોગ-વિજ્ઞાનની દષ્ટિએ માનવસમાજના ત્રણ તબક્કાનો વિચાર કરીએ તો

પણ ત્રણ જ વિભાગો પડે છે : કફજ દરદો, પિત્તજ દરદો અને વાતજ દરદો. નાનાં બાળકોનો વિશેષ ઝડપી તંદુરસ્ત અને મુદ્દ શરીરવિકાસ થાય એ માટે એને મધુર રસવાળો ખોરાક વિશેષ આપવામાં આવે છે, પણ એ ખોરાકનો દુર્ગુણ રોગ પેદા ન કરે એ માટે જ નાનાં બાળકોને કડવાણી આપવાની રહે છે. આજે આપણે આ કડવાણી બ્રહ્મા છીએ અને યજ્ઞિયામે બાળરોગો વધ્યા છે

યુવાન માણસોની શારીરિક શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે નિશ્ચિત તરવોવાળો ખોરાક લેવાનો રહે છે, પણ એમાંય આ ખોરાકના દોષો દૂર કરે તેવો પાચક-અમ્લપ્રતિયોગી શક્તિવાળો ખાટો, તૂરો, કડવો ખોરાક અનિવાર્ય બને છે. અને એ જ રીતે જૂઠાવસ્થાના ખોરાકમાં વાચુને હજી એવા મધુર, મિનઘ ખોરાકમાં પણ ખોરાકના અતિયોગથી પેદા થનારા ઝેરોને દૂર કરવા માટે ખાંસ-તીખો રસ હોય તેવા અમ્લ-પ્રતિયોગી મહાજ સુખાચ્ય અને તેવા વનસ્પતિજન્ય પદાર્થો લેવા જોઈએ. આમ, ખોરાકશાસ્ત્રમાં પોષણની સાથે એના પાચનની પણ વિચારણા કરી યોગ્ય, સમગ્રાણ ખોરાકની રચના કરવામાં આવશે તો રોગમુક્ત રહેવારો, રોગમુક્ત થવારો.

અમ્લયોગી ખોરાક પોષણશક્તિ અને શરીરનું દેહબધારણ આપે છે જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક, પાચન, દીપન કરી ખોરાકનાં ઝેરોને દૂર કરે છે, લોહીને શુદ્ધ-સાદુ બનાવે છે અને પોષક ખોરાકની પૂર્તિરૂપે જીવનશક્તિ વધારી સાચું નીરોગી આયુષ્ય આપે છે.

અમ્લયોગી અને અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકની શરીર પર અસર

આપણા ખોરાકશાસ્ત્રમાં અમ્લતા પેદા કરે તેવાં તરવો, જેને અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં Acid-forming કહેવામાં આવે છે, અને અમ્લ પ્રતિયોગી તરવો જેને Alkali-forming કહેવામાં આવે છે, તેનો

શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ઝીણવટભર્યો વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આ બંને તરવોની આપણા શરીર ઉપર કેની અસર થાય છે તેના પ્રમાણભૂત દાખલાઓ-નિર્ણયો પણ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

આપણો સમાજ ખોરાકની સમગ્રણુ બાબત ખૂબ જ કમનસીબ છે. શું ખાવું, કેટલું ખાવું, કેવી રીતે ખાવું, એની આપણે ભાગ્યે જ વિચારણા કરીએ છીએ. આ અજ્ઞાનને કારણે જ્યારે કોઈ ને કોઈ માંદગી આવે છે ત્યારે આપણે શા માટે માંદા પડ્યા એનો વિચાર કરવાને બદલે માંદગીમાંથી તુરત જ જિભા ચલાવના ઔપધીય પ્રયત્નો કરીએ છીએ. આ વૃત્તિ આપણને રોગમુક્ત કદાચ કરી શકશે, પણ રોગમુક્ત રાખી શકશે નહીં. આપી જ આપણે ધર્મ ઘર્ષ પડે છે કે, ખોરાકશાસ્ત્રમાં જેને પાયાનું પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે તે અમ્મ અને પ્રતિઅમ્મ તરવોની આપણા શરીર ઉપર શું અસર થાય છે તે આપણે સમજી લેવું જોઈએ; અને આ તરવો કયા ખોરાકમાંથી મળે છે તે પણ આપણે જાણતા હોવા જોઈએ.

આહારશાસ્ત્રના પંડિતોએ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અમ્મ અને પ્રતિઅમ્મ દ્વારાનું પ્રમાણ પણ નક્કી કરી આપ્યું છે. પંડિતો કહે છે કે અમ્મતા પેદા કરે તેવો ખોરાક જો એકલાગ લેવાય તો એના પાચન માટે, એમાંથી પૂરતી શક્તિ મેળવવા માટે ચાર ભાગનું પ્રમાણ અમ્મપ્રતિયોગી દારોવાળાં તરવોનું લેવું જોઈએ. આ પ્રમાણનો સમગ્રણુ અને ચીવટપૂર્વક અમ્મ યસે તો ભાગ્યે જ માંદગી આવશે.

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ એમના “ખોરાક અને ખોરાકના મુદ્ધારા” નામના લઘુગ્રંથમાં આ અંગે જે વિગતપૂર્ણ માહિતી સંગ્રહી છે અને ખોરાકશાસ્ત્રના નિષ્ણાતોના જે અનુભવપૂર્ણ મંતવ્યો દાંક્યા છે તે આ પ્રમાણે છે :

(૧) અમ્મતરવો લેવાથી કોઈ ને કોઈ જગ્યાએ સ્થાનિક ઝેરોનો સમ્રહ વધી સોજો, પાક, દુખાવો પેદા થાય છે. ખાસ કરીને દાંત, દાંતનાં પેદાં, કાકડા, નાકની શરતી વાટે અને શરીરના મધ્યાગ્રો દ્વારા

આ દરદ પ્રકટ થાય છે, ન્યારે અમ્લપ્રતિયોગી પદાર્થોથી આત્મી કોઈ જ અસર પેદા થતી નથી.

(૨) અમ્લતત્ત્વો લેનારને તમાકુ પીવાની ઇચ્છા જાગે છે, ન્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકમાં એનાથી મુક્ત રહેવાય છે.

(૩) અમ્લપદાર્થો લેનારને એના પાચન માટે ઉત્તેજક પીણું (આદકોહોલ પગેરે) લેવાનું મન થાય છે—લેવાં પડે છે, ન્યારે અમ્લપ્રતિયોગીને એની જરૂર પડતી નથી.

(૪) અમ્લક્ષારોના વિશેષ ઉપયોગ પછી ખાડું, ખાડું, તીખું, તળેણું, મસાલાવાળું, સૂકું ખાવાની વૃત્તિ થયા કરે છે, ન્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકમાં એ વૃત્તિ રહેતી જ નથી.

(૫) અમ્લક્ષારોનો ઉપયોગ કરનારા ભાગ્યે જ પાણી પીએ છે—ખાડું જ ઓછું પાણી પીએ છે, ન્યારે અમ્લપ્રતિયોગીમાં છૂટથી પાણી પીવાનું મન થયા કરે છે.

(૬) અમ્લખોરાકમાં કબજિયાત થાય છે, ન્યારે પ્રતિઅમ્લમાં કબજિયાત રહેતી જ નથી.

(૭) અમ્લપદાર્થો લેનારાઓ દરદના ભોગ બને છે, ન્યારે એસ્પીરીન જેવી શાન્તતંત્રની ક્રિયાશક્તિને હુણી નાખનારી દવાઓ લેવી પડે છે, ન્યારે પ્રતિઅમ્લમાં એનો ભાગ્યે જ ઉપયોગ કરવાનો પ્રસંગ આવે છે.

(૮) અમ્લપદાર્થો લેનારનો સ્વભાવ કેાધી, ચિંતાવાળો જેવા મળે છે, ન્યારે પ્રતિઅમ્લમાં ભાગ્યે જ કેાધ કે ચિંતા પેદા થાય છે—એની વૃત્તિ નિર્મળ અને શાંત રહે છે.

(૯) અમ્લપદાર્થો લેનારનો સ્વભાવ આળસુ હોય છે. તેમને કસરત કરવાનું કે ફરવા જવાનું મન થતું નથી. ન્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક લેનાર કાયમી સ્ફૂર્તિમાં રહે છે, કસરત કરે છે, ફરવા જાય છે.

(૧૦) અમ્લપદાર્થો લેનારની ઊંઘ અજ'પાવાળી, તંદ્રામય રહે છે જ્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકવાળો વહેલો, ધસધસાટ, નિરાંતે ઊંઘી જાય છે.

ખોરાકભેદની આ વિશિષ્ટતા છે.

ધી ને તેલ બંનેમાં ચરબી છે તો ધી ને બદલે તેલ ચાલે ?

આજના પ્રાથ્વાત્મ આહારશાસ્ત્રમાં માણસે પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબીનાં તરવો લેવાં જોઈએ એવી ભલામણ કરવામાં આવી છે. ધી અને તેલ એ બંનેમાં ચરબીનાં તરવો છે, એવું વૈજ્ઞાનિક સશોધનથી સાબિત થયું છે તો પછી માણસે ચરબીનાં તરવો મેળવવા માટે શુ ખાવું ? ધી કે તેલ ? ગમે તે એક લેવાથી પણ આ તરવો તો મળી જ રહે ને ? જો કેવળ ખોરાકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ચરબી પૂરતો જ વિચાર કરીએ તો ગમે તે એક લેવાથી એનો હેતુ સરી જાય છે એમ સ્વીકારવું જ રહ્યું.

પણ ધી અને તેલનો કેવળ ચરબીની દૃષ્ટિએ જ વિચાર કરવો એ ખતરનાક વિચાર છે. જ્યાં સુધી ખોરાકશાસ્ત્રમાં માણસની પ્રકૃતિનો વિચાર કરવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી કેવળ ખોરાકનો એનાં જુદાં જુદાં પોષક ઘટકોનો, પ્રજીવક તરવોનો કે પોષકશક્તિ (કેલોરીઝ)નો વિચાર અપૂર્ણ જ રહે છે, એટલું તો આપણે સમજી લેવું જોઈએ.

હાખલા તરીકે ધી અને તેલ એ બંનેમાં ચરબીનાં તરવો છે એનો વિચાર કરીને જેની પિત્તપ્રકૃતિ છે એવો માણસ જો કેવળ તેલ ખાવા માંડશે તો એથી ભયંકર નુકસાન થવાનો સંભવ છે, કારણકે તેજને, આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં પિત્તવર્ધક ગણવામાં આવે છે.

એવી જ રીતે વાત કે કફજ પ્રકૃતિના દરદીને ચરબીની જરૂર છે એટલો વિચાર કરી વિશેષ ધી આપવામાં આવે તો એથી પણ અધિક જ થશે, કારણકે ધીમાં પિત્તજ ગરમી આપવાની શક્તિ નથી

ન્યારે આ પ્રકૃતિના માણસના કફને પકવવા માટેવાયુનું અનુલોમન કરવા માટે પિત્તજ શક્તિની જરૂર પડે છે. આથી સ્થિતિ એ આવે છે કે દરદીને મંદામિ-અશુભ્ધ વધે છે. આવરયક પાચક ગરમીના અભાવે પચ્યા વિના પચ્યાં રહેલાં તત્ત્વો ચરખીમાં પરિવર્તન પામે છે, મેદ વધતો જાય છે, અને પરિણામે રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે.

આમ, ઘી અને તેલ એ બંને ચરખીનાં અશો ધરાવતાં હોવા છતાંય એમાં પોતપોતાનાં સ્વતંત્ર લિન્ન લિન્ન ગુણધર્મવાળાં તત્ત્વો રહ્યાં છે અને એથી જ કફવાતજન્ય સ્થિતિમાં તેલ અને પિત્તજન્ય સ્થિતિમાં ઘીનાં અનુપાતો યોગ્યવામા આવે છે.

ખીજી રીતે કહીએ તો પોષક ઠંડક માટે ઘી અને પોષક-પાચક ગરમી માટે તેલ હિતકર બને છે. કારણકે ઘી શીતવીર્ય અને તેલ ઉષ્ણવીર્ય શક્તિ ધરાવે છે. આમ, આયુર્વેદની તેલ અને ધૂતજન્ય ચિકિત્સામાં ચોક્કસ પ્રકારનું વિશિષ્ટ તત્ત્વ રહ્યું છે.

ખોરાકના ગુણદોષ અને માણસની પ્રકૃતિ, એ બેનો સમન્વય કરવાથી જ સપૂર્ણ પોષક ખોરાક યોગ્ય શકાય. ઝોકલી ખોરાકની કે એનાં પોષક તત્ત્વોની ચીવટ રાખવાથી તો કેટલીક વખત અહિત જ થવાનો ભય છે, એટલું આપણે સમજી જવું જોઈએ.

ઉપવાસ અંગે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો

આપણા સમાજમાં ધાર્મિક દિવસો વખતે, માંદગીમાં અને કેટલીક વખત કોઈ પ્રયોગની શરૂઆતમાં ઉપવાસ કરવામાં કે કરાવવામાં આવે છે. ઉપવાસ એક એવું સાધન છે કે જે રોગી અને નીરોગી બંનેને એકસરખું ઉપયોગી બને છે. હિન્દુધર્મમાં, જૈનધર્મમાં, મુસ્લિમધર્મમાં અને ખ્રીસ્તી અન્ય ધર્મોમાં કોઈ ને કોઈ રીતે ઉપવાસનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

ઉપવાસ એક એની ક્રિયા છે કે જેમા આતરડાને આગમ મળે છે, આતરડામા રહેલો ખોરાક પચાવવા માટે આતરડાને પૂરતો અવકાશ રહે છે અને પાચન દ્વારા માણસ જીવનશક્તિ મેળવે છે

પાચનક્રિયા એક એની ક્રિયા છે કે જેમા સ્વાભાવિક રીતે જ- કુદરતી રીતે જ, શરીરમા ગરમી પેદા થાય છે આથી આ ગરમીનુ નિયમન કરવા માટે ઉપવાસમા પૂરતુ આવશ્યક પાણી પીવાની જરૂર રહે છે હિન્દુધર્મને બાદ કરીએ તો જૈનધર્મે રાત્રે પીણા પીવાની મનાઈ ફરમાની છે, બ્યારે મુસ્લિમધર્મે દિવસે પાણી પીવાની મનાઈ ફરમાની છે

સામાન્ય રીતે ઉપવાસના દિવસોમા બ્યારે પૂરતુ પાણી પીવામા આવતુ નથી ત્યારે પાણીનો અભાવે નીચેની ક્રિયાઓ પેદા થાય છે :
લોહીમા ગરમી વધે છે.

ગરમીથી મગ્ન સુકાતો હોવાથી ઉપવાસના બીજા દિવસે મળને સરળતાથી બહાર લાવવામા તકનીક પડે છે

ખોરાકને અભાવે આતરડાને ધક્કો નહિ લાગતો હોવાથી એ આતરડામા ચોગી રહે છે અને પરિણામે કબજિયાત થાય છે

કબજિયાતની આ સ્થિતિમા આપણે સ્વાભાવિક રીતે જ રેચ લેવા તરફ દોડી જઈએ છીએ અને ઉપવાસ પછીના દિવસોમા કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો રેચ લઈએ છીએ

એક દિવસ આપણે ઉપવાસ દ્વારા લીવર-હોજરી-આતરડાને આરામ આપવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને એ પછીના દિવસોમા રેચ લઈ ને એ વધારેમા વધારે ઉરકેરાય એની જાતનો માર્ગ લઈએ છીએ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉપવાસ પછી રેચ લેવો હિતકર નથી કોઈપણ સંયોગોમા ઉપવાસ પછી બીજા દિવસે કે એ પછી તુરત જ રેચ લેવો એ ખતરનાક માર્ગ છે, એમ આપણે સમજી લેવું જોઈએ

સ્વાભાવિક રીતે પ્રશ્ન થાય છે કે તો પછી કબજિયાત માટે શું કરવું ?

એ ગાટે આટલું કરવું નોઈએ.

(૧) ઉપવાસ દરમ્યાન અને ઉપવાસ પછી છૂટથી પાણી પીઓ, પાણી પીવાથી કબજિયાત નહિ થાય

(૨) ઉપવાસ પછીના દિવસે, કે એ પછીના દિવસોમાં ગ્રિસ-રીનની સિરીંગ લઈને મળાશયમા પૂરતી સ્નિગ્ધતાને અભાવે સુકાઈને લરાઈ રહેલા મળને બહાર સરછી આવવાની અનુકૂળતા કરી આપો.

(૩) ગરમ પાણીમા થોડું મીઠું અને લીંબુ અથવા એરડિયું તેલ કે ગ્રિસરીન નાખીને હલાવી એનિમા લ્યો.

(૪) ઉપવાસ પછીના દિવસોમા પ્રવાહી ખોરાક વિશેષ લ્યો.

(૫) ગોળતુ પાણી કે લીંબુ લ્યો ગોળતુ પાણી લેવાથી કબજિયાત થવાનો સભવ જ નહિ રહે આવા પ્રસંગે સાકરતુ પાણી ન જ લ્યો. ગોળમાં મૃદુ સાગક ગુણ છે, જે સાકરમાં નથી.

(૬) કબજિયાતની ઉચ્ચ સ્થિતિમાં ગરમણાનો ગોળ ૫ થી ૧૦ ગ્રામ ઉકાળી એનો ઉકાળો પીઓ એથી સારો દસ્ત આવી જશે. ગરમાળો રચક નથી એટલે એ લેવામાં કશી જ હરકત નથી.

(૭) આંતરડાંની ગરમીથી મુક્ત રહેવા પેટ ઉપર બીની માટીનો પેક મૂકો. આટલું કરવાથી આંતરડાંને ઉપવાસ પછી ઓછામા ઓછો શ્રમ પડશે.

ઉપવાસ પછી રચ લેવામાં આવે તો નીચે પ્રમાણે સ્થિતિ પેદા થાય છે :

(૧) લીવર નબળું પડશે

(૨) આંતરડાંની દીવાલ નબળી પડશે

(૩) પાચક રસોની ખામી પેદા થશે.

(૪) ગરમી વધશે

(૫) મદાગ્નિ ને અબ્ધર્ષ પેદા થશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન અને ઉપવાસ પછી માનસિક શાંતિ અને સ્વસ્થતા લાગે છે. માનસિક તંદુરસ્તી માટે જ ઉપવાસનો માર્ગ વિચારવામાં આવ્યો છે, પરંતુ સ્વેદેવાથી એ હેતુ સરતો નથી એથી માનસિક અસ્વસ્થતા પેદા થાય છે અને આથી જ ઉપવાસ પછી સ્વેદનો માર્ગ અહિતકર છે.

ભોજન પહેલાં અને પછી

ભોજન પહેલાં :

(૧) હાથ, પગ, મોં ધોઈને જ જમવા બેસો.

(૨) જમતી વખતે આનંદ કરો, સગીત સાંભળો, પ્રસન્ન રહો.

(૩) ભોજનની શરૂઆતમાં આદુ અને સિંધવની કચુંબર લેવો અને પછી જ ખોરાક શરૂ કરો.

રોગવિજ્ઞાનમાં કે રોગિણી જીવનમાં માનસિક અને સ્વસ્થતા ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પાણીનો સ્પર્શ ભોજન પહેલાં કરવાથી—ખાસ કરીને હાથ, પગ, મોં, ધોઈને જમવાંત્રી પિત્તજ વિદગ્ધતા દૂર થાય છે. લોહીમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારની ઠંડક પેદા થાય છે અને માનસિક અસ્વસ્થતા પાણીના સ્પર્શથી દૂર થતી હોવાથી મગજ તરફ વહેતો લોહીનો પ્રવાહ હોજરી તરફ જાય છે અને પરિણામે ખોરાકનું દીપન વધે છે, સારી રાત્રી બૂખ બિંધે છે. હાથ, પગ અને મોં એ માનવશરીરના જ્ઞાનતંત્રની દ્રષ્ટિએ ખૂબ જ મહત્વના અવયવો છે. સ્પર્શ-દ્રવ્યોની આહવાદકતા મગજને સ્વસ્થ બનાવે છે અને પરિણામે અંતઃશરીરનાં ત્રિવિધાંશોની આવડત શુભ રસો નિયમિત અને છે, શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક થાય છે.

જમતી વખતનો આનંદ—પ્રસન્ન ચિત્ત પણ આ જ હેતુ સિદ્ધ કરે છે, જ્યારે ભોજન પહેલાં જો સિંધવ અને આદુ લેવામાં આવે તો એથી ઉદીપનની શક્તિ વધે છે. આજના વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર-

નારાઓ આ પ્રક્રિયાને એપીટાઈઝર કહે છે અને મુંબઈ જેવાં મોટાં શહેરોમાં બોજન પહેલાં એક પ્રકારનું ખાદ્ય, તીખું, સ્વાદિષ્ટ પીણું આપીને જૂખને જાગ્રત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં આ જ હેતુઓ માટે આદુ અને સિંધવનો નિર્દેશ મળે છે, પણ એની પાછળની દષ્ટિ માત્ર જૂખને જાગ્રત કરવાની જ નથી. આદુ-સિંધવથી મોઢામાં જામેલો ક્લેદ-કફ દૂર થાય છે. મોઢામાં આવેલી સાલીવા રમો છોડનારી પ્રથિઓ સતેજ થાય છે અને ઠીક ઝડપથી એ ખોરાક સાથે શુદ્ધ, સાર્વિક સ્થિતિમાં લગે છે.

આજે ખૂટ પહેરીને બોજન કરનારાઓ, ગમે તેવું જે આબ્યુ તે પેટમાં નાખીને જૂખને સતોષવાનો પ્રયત્ન કરનારાઓ અને ખોરાક ખાતી વખતે મગજને દોઈ ને દોઈ ચિંતાથી વ્યથિત બનાવીને કેવળ પેટમાં ખોરાક નાખવાનો છે તેવા ખ્યાલ સાથે જમનારાઓ એટલું વિચારે કે કેવળ ખાવાથી, જે હેતુ માટે ખોરાક લેવાનો હોય છે તે પરિપૂર્ણ થતો નથી, પણ તમે જે ખાઓ છો તે પચે તેવી તમે સાતુકૂળતાઓ જુઓ છો કે નહિ, એ પચે તેવી રીતે તમે એનો ઉપયોગ કરો છો કે નહિ, તે મહત્ત્વનું છે. તમે શું ખાઓ છો તે મહત્ત્વનું નથી, પણ જે ખાઓ છો તે પચે છે કે નહિ તેનો વિચાર કરીને ખાવું તે મહત્ત્વનું છે. આ પાચનની સમગ્ર ક્રિયા તમારા મનની પ્રસન્નતા, મોઢાની શુદ્ધિ અને પાચનરમો છોડનારી રસપ્રથિઓની નીરાગિતા ઉપર અવલંબે છે.

આથી જ માનવીના રોગિંદા જીવનમાં ખોરાકની સાથે એનો ફેટલોક આચાર-ધર્મ પણ સ્વીકારાયો છે કે જેના અનુસરણ દ્વારા માનવી ખોરાક દ્વારા પ્રતિકારની શક્તિ મેળવી શકે, વૃદ્ધિ પામે અને રોગિંદો વ્યવહાર તંદુરસ્ત રહીને ચલાવે.

બોજન પછી :

✓ બોજન પછી મોઢું મીઠાથી સાફ કરો.

✓ બોજન પછી તરત કામે ન ચડો.

બપોરના બોજન પછી થોડી વાર આરામ કરો. માંજે હળેલી રીતે થોડું કરો.

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાં કાંઈવાળો ખોરાક મુખ્ય છે : રોટલો, ખીચડી, ભાત, બટેટાં, શકરિયાં, મીઠાઈ, ગોળ, વગેરે. આ ખોરાકનું પાચન મોઢામાંથી આવનારા સાલીવા રસો છોડનારી રસાયિઓના ટાયલીન નામના રસથી થાય છે અને એ પછી જ આ ખોરાક પચે છે. પરંતુ આ ટાયલીન ખોરાકને યોગ્ય રીતે આવ્યા સિવાય ભગી શકતું નથી, એટલે ખોરાકને આવવો આવશ્યક છે. પરંતુ કેટલીક વખત આવતી વખતે ખોરાકનો કેટલોક ભાગ દાંતના પોસાણમાં, પેદાની બજોગ્રમાં કે એ દાંતની સાધેમાં ભરાઈ રહે છે. થોડા વખતમાં જ એમાં આથો આવી એ સડે છે અને દાંત-પેદાને નબળાં પાડે છે. આ સ્થિતિમાંથી બચવા માટે આવા ભરાઈ રહેતા ખોરાકને મોઢામાંથી દૂર કરવા મીઠાનો ઉપયોગ અનેક રીતે હિતકારી બને છે. મીઠાની જંતુન શક્તિ મોઢાને જંતુરહિત બનાવે છે અને દાંત-પેદાં ચીકાશ વગરનાં સ્વચ્છ-ચોખ્ખાં બને છે.

✓ બોજન પછી તરત જ કામે ચડવું એ આજની યંત્રયુગની સંસ્કૃતિ છે; પણ આપણે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે બોજન પછી જે તુરત જ કામે ચડવામાં આવે તો ખોરાકના પાચન માટે જોઈતો લોહીનો જથ્થો મગજ તરફ વહેવા માંડે છે અને પરિણામે પાચનનું કાર્ય એટલું મંદ પડે છે. પ્રવૃત્તિના પરિણામે સ્વાભાવિક રીતે જ ગરમી પેદા થાય છે અને આ ગરમીથી જ્યારે પૂરતું પાચન ન થાય અને પોષણ ન મળે ત્યારે વિદગ્ધાશ્ણુ જેની સ્થિતિ પેદા થાય છે. સારો, સમતોલ ખોરાક લેવાય અને છતાંય એમાંની ગુણશક્તિ ન મળે ત્યારે તેમાં કેવળ આચારની ખામી ગણવી જોઈએ અને રોગિંદા છવનમાં એનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.

એવો જ બીજો આચાર સાંજના બોજન પછી થોડું ફરી લેવાનો છે. આખી રાત જે રીતે આરામ કરવાનો છે તે સંયોગોમાં સાંજની

થોડી સફરથી ખોરાકનું પાચન થવામાં હીકું અનુકૂળતા વધે છે, વાયુનું અનુલોભન થાય છે અને સારી ઊંઘ આવી જાય છે. ખોરાકના પાચનને સંબંધ છે તે રીતે માનવીને ઊંઘ સારી, સ્વસ્થ મળતી જોઈએ; પાચુ જો સાંજનો આવેા હજીવેા શ્રમ ન થાય તો જ્ઞાનતંતુઓ ઊંઘવા માટે અનુકૂળ થતાં નથી અને પરિણામે ઉગ્નગરો થાય છે, મોટી ઊંઘ આવે છે. પાચન અને જ્ઞાનતંતુના પોષણની દૃષ્ટિએ સાંજના હજીવેા શ્રમ આવશ્યક ગણવેા જોઈએ.

માનવી જીવનનો આ આચારધર્મ છે. જીવનનું એક રસાયન છે.

પાણી : અમૃત ક્યારે ને ઝેર ક્યારે ?

ભારતીય આયુર્વેદના પાયામાં પંચમહાભૂતોના સિદ્ધાંતને સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ એ એનાં લિખ લિખ સ્વરૂપો છે. આ પંચમહાભૂતોમાંના એક મહત્ત્વના ઘટક-પાણીનો આજે આપણે વિચાર કરીએ.

માનવશરીરમાં જે જુદાં જુદાં તત્ત્વોનું સંયોજન થયું છે એમાં ૭૨ ભાગ (ટકા) પાણી છે. પાણી માનવશરીરના રક્તકણો, રક્તઘંચિ-એને ધોઈને સાફ રાખે છે અને પરિણામે રક્તમાં પેદા થતી અમ્લતા દૂર થાય છે. પાણીના સંયોજથી આરી અમ્લતા પેશાબ દ્વારા, પસીના દ્વારા, મોઢાની વરાળ દ્વારા અને મળવિસર્જન દ્વારા જલદાર ફેંકાય છે અને પરિણામે નિરંતર માંસઘંચિઓ, રક્તઘંચિઓ સ્વસ્થ, શુદ્ધ અને સાફ રહે છે. રોગોથી મુક્ત રહેવા માટે આમ પાણી એક મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે.

રોજિંદા જીવનમાં માણસ પાણી, પીણું દ્વારા અને રોજિંદા ખોરાકના ઘટકો દ્વારા મેળવે છે. સામાન્ય માણસને ખ્યાલ ન આવે તેવું મોટું પ્રમાણ આપણે ખોરાકની સાથે પાણીનું પણ મેળવીએ છીએ અને એ રીતે પાણીના સયોગથી નીરોગિતા મેળવીએ છીએ.

પાણીનું ત્રીજું પ્રાપ્તિસ્થાન માનવશરીરમાં જ રહ્યું છે. આ સ્થાન પાચકરસો છોડનારી રસગ્રંથિઓ છે. પાણીની જરૂરિયાતના આંકડા આપતાં આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે ૧૫૦૦ સી. સી. પાણી પીવામાં, ૮૦૦ મી. સી. ખોરાક દ્વારા, ૩૦૦ પાચક રસો છોડનારી ગ્રંથિઓ દ્વારા—એમ કુલ ૨૬૦૦ સી. મી. પાણી માણસ મેળવે છે, મેળવવું જોઈએ. જેટલું પાણી આપણે બહારથી લઈએ અને અદ્ધરથી પેદા કરીએ છીએ તેટલું જ પાણી આપણું શરીર બહાર ફેંકે છે. આંકડા આપતાં પંડિતો કહે છે કે —

૧૫૦૦	સી. સી. પેશાબ દ્વારા
૬૦૦	" " પસીના-દ્વારા
૪૦૦	" " શ્વામોશ્વાસ દ્વારા
૧૦૦	" " મળ દ્વારા
<u>૨૬૦૦</u>			

આમ રોજિંદા જીવનમાં પાણીની આવક અને ખર્ચનાં પાસાં સમતોલ બની રહે છે. માણસની પ્રકૃતિ, વિકૃતિ અને વૃત્તિ પ્રમાણે સંલવ છે કે એમાં પરિવર્તન જોવા મળે, પણ એને માત્ર રોગજન્ય સ્થિતિના અપવાદો જ ગણવા જોઈએ.

રોજિંદા જીવનમાં ખોરાક દ્વારા આપણે જે પાણીનો જથ્થો મેળવીએ છીએ તેના આંકડા પણ માહિતીની દૃષ્ટિએ જાણવા જેવા છે, ખંગાળના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર શ્રી સતીષચંદ્ર દાસગુપ્તાએ એમના “ હોમ એન્ડ વિજેજ ડોક્ટર ”માં આ આંકડાઓની માહિતી આપી છે તે આ પ્રમાણે છે :

જોડણી	પાણીનું પ્રમાણ લિટર	રાશી ૧૦૦ ગ્રામમાં
કાકડી	૯૫	૯
લીંદરા ભાજી	૯૪	૫
ટમેટાં	૯૪	૨૩
ફાડેલું ફૂલ	૯૩	૨૭
બાફેલી કુંગળા	૯૧	૪૨
ભાજી	૯૧	૩૭
પીચ	૯૪	૪૨
પાઘનેપત્ર	૮૯	૪૪
ફૂલ	૮૭	૭૧
સંતરાં	૮૭	૫૩
સફરજન	૮૪	૬૫
બાફેલાં બટેટાં	૭૫	૮૯
કેળાં	૭૫	૧૦૧
રધેમેા ભાત	૭૮	૧૦૧

આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે માનુષ્ય જોરાક વિના જીવી શકે પણ પાણી વિના જીવી શકતો નથી; એટલું જ નહિ પણ આવશ્યક પ્રમાણ કરતાં જો એનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે તો પણ નાનામોટા રોગ પેદા થવાનો સંભવ રહે છે. એવા કેટલાય લોકો આપણે જોઈએ છીએ કે જે લોકો ભાગ્યે જ પાણી પીએ છે—ખૂબ જ ઓછું પાણી પીએ છે. આવા લોકોને સ્વાભાવિક રીતે જ માયાનો દુખાવો, શાનતંત્રની નબળાઈ, મંદાગ્નિ, પાચનની મંદતા અને અનિયમિતતા તેમ જ કામ કરવા માટે કેન્દ્રિત જીવનશક્તિની ખામી જોવા મળે છે. આવા પ્રસંગે પાણી પીવાથી તુરંત જ તાઝી-સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે અને પ્રવૃત્તિ કરવાનો ઉત્સાહ વધે છે.

પાણીના ઉપયોગ સાથે સંબધ ધરાવતી એવી જ એક ખીજ ગ્રિયિતિ પણ વિચારવાની રહે છે. આ સ્થિતિ પાણીના અતિ ઉપયોગથી

પેદા થાય છે. પંડિતો કહે છે કે પાણીના અતિ સેવનથી શરીરના સર્વાંગ કોષો અને તેમાંય વિશેષતઃ મગજના કોષોના કાર્યનું રુધિર થાય છે, માણસ બેભાન બને છે. કેટલીક વખત જ્ઞાનતંત્રના કોષોના પ્રકોપને કારણે આંત્રકી આવે છે, હાથપગ અને સર્વાંગ કુચે છે, બિલ્ડી થાય છે અને કેટલીક વખત ઉગ્ર હુમલાથી મૃત્યુ પણ નીવડે છે.

પાણી અને પેશાબને ખૂબ જ ધનિષ્ઠ સબધ રહ્યો છે. આપણે બાણીએ છીએ કે જાળોદર જેવા રોગમાં પાણી આપવાનું બંધ કરવું પડે છે, જ્યારે ટાઇફોઇડ, દાહ, તૃપા અને કેટલાક પેશાબના રોગોમાં છૂટથી પાણીનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. પ્રમેહ-મધુપ્રમેહ જેવા રોગોમાં દરદીને પેશાબ પણ પુષ્કળ થાય છે અને એને તરસ પણ વિશેષ લાગે છે. આવા પ્રસંગે જો પાણી પીવામાં ન આવે તો દરદીના લોહીમાં એરેમિન સંગ્રહ વધે છે અને લોહી અશુદ્ધ થાય છે. પરિણામે કેટલાક રક્તદોષજન્ય રોગોના બોગ થવું પડે છે.

માનવીના આરોગ્ય માટે પાણીની શરીર માટે જરૂર હોય સારે પાણીનો સંગ્રહ ટકાવી રાખવા પાણી સાથે મીઠાનો સંયોગ ખૂબ જ હિતકર બને છે અને એ જ રીતે જ્યારે શરીરમાં પાણીનો સંગ્રહ હિતકર હોતો નથી, ત્યારે જો મીઠું બંધ કરવામાં આવે તો કુદરતી રીતે જ પાણીનો સંગ્રહ ઓછો થઈ જાય છે. આપણા સમાજ સોજનના રોગોમાં મીઠું બંધ કરે છે તેની ખાજી આ એક સ્પષ્ટ સમજણ રહી છે.

આ બધી ચર્ચામાંથી ગ્વાલાવિક રીતે જ એક પ્રશ્ન ઊભો થાય તે કે તો પછી માણસે પાણી કેટલું પીવું, ક્યારે પીવું અને કેવી રીતે પીવું જોઈએ ? આ પ્રશ્નો વિચાર અનિવાર્ય બને છે.

‘અર્થશૈલેષજ વારિ’ એવો નિર્દેશ પણ છે. અને એની સાથે જ “અત્યાંશુપાનં તુ વિપત્તિ” જેવી લાજબતી પણ ધરવામાં આવી છે આ બધી સ્થિતિમાં આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે માણસે

આખા દિવસ દરમ્યાન ૧૫ થી ૧૮ લિટર જેટલું પાણી તો પીવું જ જોઈએ. આ પાણી ધીમે ધીમે, કટકે કટકે પીવું જોઈએ એવા કેટલાક લોકો જોવા મળે છે કે જે લોકો એક સાથે લોટા, બે લોટા પાણી પી જાય છે. આ રીતે પાણી પીવું આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકર નથી.

એવી જ એક સ્પષ્ટતા જમતી વખતે પાણી પીવું કે નહિ ? પીવું તો કેટલું પીવું, ક્યારે પીવું—પહેલા, વચ્ચે, પછી, કે જમતાં જમતાં થોડી થોડી વારે ? કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે ખોરાકની સાથે સાથે થોડું થોડું પાણી લેવામાં આવે તો એવી ખાધેલો ખોરાક મુશાયમ બને છે અને પરિણામે એ સહજ રીતે પચે છે. આવા લોકો ખોરાક સાથે પાણી ન પીવાના આગ્રહને વહેમ ગણે છે. આ હાજીકતની વિરુદ્ધમાં જે લોકો જમતા જમતા પાણી ન પીવું જોઈએ, આજામાં ઓછું જમતા પહેલા તુરત જ કે જમ્યા પછી તુરત જ તો પાણી ન જ પીવું જોઈએ એવો જે આગ્રહ કરે છે તેઓ જમતાં પહેલાં જો પાણી લેવામાં આવે તો દીપન કરનારા રસો ક્ષીણ બને છે અને પરિણામે થોડો ખોરાક લેતાં જ પેટ ભરાઈ જાય છે—ભૂખ મરી જાય છે. ખોરાકની રચિ જાત કરનારા રસો હીનવીર્ય થઈ જાય છે એમ માને છે. એવી જ રીતે ભોજન પછી તુરત જ પાણી પીવાથી ખોરાકને પાચન કરનારા રસોમાં પણ એવો ફેરફાર થાય છે અને પરિણામે ખોરાકનું પાચન નબળું પડે છે. ભોજનની વચ્ચે જરૂરિયાત પ્રમાણે તૃપા સંતોષવા થોડું પાણી જરૂર લઈ શકાય.

ભારતીય આયુર્વેદમાં ખોરાકનો અને પાણીનો વિચાર માણસની પ્રકૃતિ, વિકૃતિ અને વ્યાકૃતિ સાથે કરવામાં આવે છે. આ દૃષ્ટિએ પાણીનો વિચાર કરીએ તો પિત્તજ પ્રકૃતિના લોકોને પિત્તજ વિકૃતિમાં ઠંડું પાણી, વાતજ વિકૃતિ કે પ્રકૃતિમાં ગરમ કરીને ઠારેલું પાણી અને કફજ દોષ કે પ્રકૃતિમાં ગરમ પાણી પીવાનો આદેશ છે.

રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પાણી દ્વારા કેટલાક રોગો પેદા થાય છે, એ પણ આપણા સમાજે જાણી લેવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે પાણીના બે પ્રકાર ગણવામા આવ્યા છે એક જમીનના ઊંડા થરોમાથી આવતું રસાયનક્ષાર મિશ્રિત પાણી, જેને સખત પાણી કહેવામા આવે છે બ્યારે બીજું, નરમ પાણી આ પાણી નદી, તળાવ કે ટાંકાનું જે સીધું જ વરસાદ પડ્યા પછી સંગ્રહાય છે બ્યારે સખત પાણી જમીનની અદર રહેલા દ્રવ્ય-ક્ષારોના પડોમાથી પસાર થાય છે ત્યારે પોતાની સાથે ક્ષારો ઝોગાળીને લાવે છે અને પરિણામે આ ક્ષારોના વિશેષ પ્રમાણથી કબજિયાત, મદાગિન જેવા આતરડાના રોગો પેદા થાય છે

પાણીના દોષની દૃષ્ટિએ એક બીજી શક્યતા પણ સમજી લેવી જોઈએ પાણી જે એના શુદ્ધ-સ્વચ્છ સ્વરૂપમા હોય તો ઠીક, નહિતર એમા કેટલાક દુષ્કૃતિ તરવો લગે છે અને પરિણામે એમા કેટલાક રોગોના જ તુઓ પણ પેદા થાય છે, પ્રસરે છે મરડો, જાડા, જીવડી, મેલેરિયા, કેલેરા, ટાઇફાઈડ જેવા રોગો પાણી બગડવાથી ફાગી નીકળે છે માનવીના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પાણીની આ ફલશ્રુતિ છે સમજણપૂર્વક એનો ઉપયોગ કરવામા આવે તો એ અમૃત છે, નહિતર એ ઝેર બને છે

રોજિંદા જીવનમાં શાકભાજીનું સ્થાન

“આપણા દેશમા આજે બે વિચારપ્રવાહોનો સંઘર્ષ ચાલી રહ્યો છે. એક જૂથ એમ કહે છે કે રોજિંદા જીવનમા શાકભાજી વિશેષ હતો, બ્યારે બીજો વર્ગ એમ કહે છે કે “અશાક ભુજ”નો આયુર્વેદ નિર્દેશોયો માર્ગ નીકારો. આ બે વિચારપ્રવાહોનું આજના રોજિંદા જીવનમા મૂલ્યાંકન કરવું ઠીક મુશ્કેલ બન્યું છે શાક ન ખાનારાઓ માદગી નોતરશે એમ કહેવામા આવે છે, તો શાક ખાનારાય માદા પડવાના છે એવો બીજો અભિપ્રાય છે આ સંયોગોમા આજનું રોજિંદું જીવન, આજના સંયોગો અને પરિસ્થિતિમા આ શાકભાજી વિષે તમે યોગ્ય અને આવશ્યક, સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન ન આપો ?”

તમે કીક યોગ્ય વખતે મહત્વનો સલાહ લીધો કર્યો છે. આજનો નિસર્ગોપચારને અનુસરનારો વર્ગ શાકભાજીનું મૂક્યાંકન આંડે છે, બ્યારે આયુર્વેદના દેહલાક નિષ્ણાતો આ સંબધમાં જુદો જ અભિપ્રાય ધરાવે છે. આ અભિપ્રાય “અશાક ભુજ”નો ચરદ્રક્ષતુમાં જે રીતે નિર્દેશ થયો છે તેના ઉપરથી જ ઘડાયો હશે એમ માનવું જોઈએ.

સૌથી પહેલાં એ જોવું જોઈએ કે શાક શા માટે લેવું જોઈએ. માનવશરીર માટે બે પ્રકારના ખોરાકની જરૂર પડે છે. એક વૃદ્ધિ, ગરમી અને શક્તિ આપનારો ખોરાક અને બીજો પરિવર્તન પામતાં પરિબળોની સામે પ્રતિકારની શક્તિ આપનારો ખોરાક. વૃદ્ધિ, ગરમી આપનારો ખોરાક અમ્લયોગી હોય છે, બ્યારે પ્રતિકારની શક્તિ આપનારો ખોરાક અમ્લપ્રતિયોગી હોય છે. ખોરાકમાં શાકભાજીનું સ્થાન અમ્લપ્રતિયોગી તત્વો પૂરાં પાડવાનું રહ્યું છે. એના મેવનથી લોહીમાં કારતત્વનું પ્રમાણ સમતોલ્ય બને છે અને પરિણામે રક્તજ રસધાતુ શુદ્ધ એને સાત્ત્વિક બને છે. આજના વિદ્યાને નક્કી કરેલો આ અભિપ્રાય છે.

પ્રાચીનોમાં “અશાક ભુજ”નો જે નિર્દેશ જોવા મળે છે અને જેનું કેટલાક વૈદ્યો સમર્થન કરે છે, તેની પાછળની દૃષ્ટિ એ છે કે શાકમાં રહેલી રસધાતુનું પ્રમાણ વધી જાય તો રોગિદા જીવનમાં લેવામાં આવનારા ખોરાકનું પાચન મંદ પડે છે. ખોરાકને પચાવવા માટે જે પ્રકારના પાચકરસો પચનતંત્રમાંથી છૂટે છે, તે આ રસ-ધાતુના વિશેષ સેવનથી મંદ પડે છે. પરિણામે મદાગ્નિ અને અજીર્ણ પેદા થાય છે અને આથી જ જેમાં કેવળ રેસ-જળપ્રધાન તત્વો વિશેષ હોય તેવાં દ્રવ્યો વિશેષ લેવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે.

હવે આપણે વિચારવું એ જોઈએ કે તો પછી આજના નિસર્ગોપચારકો અને ખોરાકશાસ્ત્રીઓ શાકભાજી વિશેષ લેવાની શા માટે લજામણ કરે છે ? એ આ પ્રશ્ન સંબધમાં જે વિચાર્યું છે તે આ પ્રકારનું છે.

એક દિવસ એવો હતો કે આપણો ખોરાક ઠીક સારિવક હતો. સંપૂર્ણ ઘઉં, ગાયનાં ઘી-દૂધ, ફેતરાવાળાં કઠોળ, અનેક પ્રકારનાં નાનામોટાં કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં ફળો ખાવાનો પ્રચાર હતો. આજે આ સ્થિતિ નથી. આજે યુવા વગરનો લોટ વિશેષ ખવાય છે. ખોરાકનાં સંપૂર્ણ તત્ત્વો આપે તેવા ગોળને બદલે દેવળ ગળપણ આપે તેવી ખાંડનો જ ઉપયોગ વધ્યો છે. ગાજર, મૂળા, મોઘરી, કાકડી, ચીલડાં, ખોર અને કુંગળી, લસણ જેવા કાચા ખાઈ શકાય તેવા ખોરાક ઉપેક્ષિત થયા છે. આપણા ખોરાકમાં તળેલા ખોરાકનું પ્રમાણ વધ્યું છે. તેમ, ઘી(વિઝટેમલ જ કહેવું જોઈએ)નું પ્રમાણ વધ્યું છે. દેવળ ખોરાકના મૂલ્યને બદલે ઉત્તેજનાનું મૂલ્ય વધારે તેવો ઉત્તેજક ખોરાક પણ વધ્યો છે. આમ બધી જ રીતે અમ્મયોગી પ્રતિક્રિયા પેદા થાય તેવો ખોરાક જ લેવામાં આવે છે. આજની આ સ્થિતિ છે.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન ખોરાક વચ્ચેનો આ સૌથી મહત્ત્વનો ભેદ છે. અને આથી જ દેશ, કાળ અને સંયોગોને આધીન આપણા ખોરાકમાં પણ પરિવર્તન કરવું જોઈએ. હું પોતે અંગત રીતે એ અભિપ્રાય ધરાવતો થયો છું કે શાકભાજી આજના જીવનમાં અનિવાર્ય છે. એને સ્વાદની રીતે નહીં, પણ આવશ્યક ખોરાક તરીકે સ્વીકારવાં જ જોઈએ. શક્ય હોય તેવાં શાકભાજી કાચાં ખાવાં જોઈએ અને કેટલાકને એનો દેવળ દોષ દૂર કરવા પૂરતાં ગરમ કરીને, વધારીને, રાંધીને લેવાં જોઈએ. શાકભાજી, કચુંબર એ આજના પોપણાહીન ખોરાકને કારણે પેદા થનારા રોગોની સામે પ્રતિકારની શક્તિ આપે છે. માનવજીવનમાં આજે ખનીજદારો, મોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, આયોડીન, લોહ જેવા નાનામોટા દારો જે શુદ્ધ અને સારિવક ખોરાકમાંથી એક વખત મળી રહેતા હતા તે મળતા બંધ થયા છે. તે સંયોગોમાં એની જરૂરિયાત આવા ખોરાકથી પૂરી શકાય છે.

પોપણની ખાંભીનાં દરદો ને ઉપચારો

૪૭ વર્ષના એક ભાઈ પ્રથમ તબિયત ખતાવવા માટે આવ્યા ત્યારે એમની ફરિયાદો આ પ્રમાણે હતી. પ્રથમ દર્શને દરદીનું બંધારણ એકવડિયું હતું, શરીર તપેણું લાગતું, તાવ માપતાં તાવ ન લાગે અને છતાંય તપારો રહે, એ એની ફરિયાદ હતી. સારી-સાચી જૂખ લાગતી ન હતી. સવારના ઊઠતી વખતે મોઢું કડબુ, ચીકણું રહેતું. બગ ખૂબ જ કરવા છતાંય ઝાડો સાફ ન ઊતરતો. દસ્ત ગયા પછી ખૂબ જ યાક લાગતો. મોઢામાં અવારનવાર ચાંદાં પડતાં અથવા જીભ આવી જતી અને દાંતના પેદામાંથી બોહી નીકળતું.

દરદીની વિશેષ ફરિયાદો એ હતી કે દરરોજ દિવસના ગમે ત્યારે હૃદયના ધબકારા વધી જતા. મગજ ઉપર ન સમજાય એવું દબાણ થતું. ગભરામણ સાથે ક્યારેક ચક્કર-તમ્મર આવે તેવું પણ લાગતું. આ સ્થિતિમાં ક્યારેક હૃદય-પ્રદેશ ઉપર ચળ નીકળતું, છાતીમાં અને હોઝરીમાં દાહ-ખળતરા થતી અને ન સમજાય એ રીતે શરીર કાળું પડતું જતું હતું. સવારના ઊઠતી વખતે શરીરમાં કળતર, યાક લાગતો હતો.

હૃદય-પ્રદેશના શૂળને કારણે ક્યારેક હૃદય કામ કરતું અટકી જશે એવી ખીક પણ લાગતી. દરદીએ હૃદયરોગની દૃષ્ટિએ ઇમેક્ટ્રો-કાર્ડિયોગ્રામ પણ કરાવેલો, પણ એમાં કશું જ અસ્વાભાવિક દેખાયું ન હતું. લોહીના વધુ દબાણની સ્થિતિ હતી પણ એ સ્થિર ન હતી. એમાં વારંવાર પરિવર્તન આવતું. પેશાબ થોડો ઊતરતો, એમાં પુષ્કળ વાસ હતી, અને રંગ પીળો રહેતો.

દરદીની વિગતો અને ખીજ પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતાં મેં એમના નિદાન તરીકે બે વસ્તુઓ નક્કી કરી એક વિદ્યમાણર્ણ અને અશ્વપિત્ત અને ખીજું કબ્જિયાત સાથે રક્તપિત્ત.

પંડિત માધવાચાર્ય કહે છે કે વિદ્યમાણર્ણમાં ફેર આવે છે, તરસ લાગે છે, મૂર્છા આવે છે, ઘણી જાતની પિત્તજ પીડાઓ થાય છે,

ખાટી વરાળોવાળા ઓઢકાર આવે છે, પરસેવો વહે છે અને છાતી તથા જઠરમાં બળતરા થાય છે.

મેં એમની ઔષધયોજના આ પ્રમાણે નક્કી કરી :

(૧) કાળી દ્રાક્ષ ગ્રામ-૨૦, કરિયાતાની પાંદડી ગ્રામ-૫, આમળાં ગ્રામ-૫, રાત્રે ૫૦ ગ્રામ પાણીમાં પલાળી સવારના ચોળા, ગાળા પી જવું.

(૨) આરોગ્યવર્ધિની ગ્રામ-૦૧, શંખભસ્મ ગ્રામ-૦૧, અધિ-પત્તિકર ગ્રામ-૦૧, કામદુધા રસ ગ્રામ-૦૧, લઘુ વસંતમાલતી ગ્રામ-૦૧, સૂતશેખર ગ્રામ-૦૧ અને આમલકી રસાયન ગ્રામ-૦૧, એવાં બે પડીકાં સવાર-સાંજ ધાત્રી રસાયન ગ્રામ-૧૦ સાથે અથવા સાકર-એલચી મેળવેલા દૂધ સાથે લેવાનું જણાવ્યું.

(૩) સંશમની નંબર ૩ની ગોળા ૩-૩ ભોજન પછી બે વખત પાણી સાથે.

(૪) રાત્રે સૂતી વખતે હુડે ગ્રામ-૨૫, ઈસવગુલ ગ્રામ-૨૫, જેઠીમધ ગ્રામ-૨૫, એ બધાંનું મિશ્રણ કરી એમાંથી ૩ થી ૫ ગ્રામ સાદા પાણી સાથે.

દરદીને આઠેક દિવસના પ્રયોગથી સારું લાગ્યું એટલે બીજી આઠ દિવસની દવા એ જ રીતે આપી.

ખોરાક માટે નીચેની સૂચનાઓ આપવામા આવી : મીઠું ઓછું લેવું, શક્ય હોય તો બધ કરવું. ખાટું, ખારું, તીખું પણ ન લેવું. ખાટું, ઘસું, કડવું એકલું લેવાને બદલે એમાં મધસાકર મેળવીને જ લેવું. મેંદો, મીઠાઈ, ગોળ ન લેવાં. ચા ન જ છોડી શકાય તો ઉકાળ્યા વગરની અને ઠંડી થયા પછી જ પીવી.

ખોરાકમાં ચૂલી, ખીર, રોટલી, દૂધી, પડોળાં, પરવળ, તુરિયાં, કોળું જેવાં શાક બાફીને, મગનું પાણી અને દૂધ-એલચી સાકર નાખીને

ખોરાક એટીસાથી વધારે લેવા કરતાં દિવસમાં ચારથી પાંચ વખત થોડો થોડો લેવો. બાકીના ગાળામાં ફળોનો રસ લઈ શકાય. જાશ બંધ કરવી, પણ જો લેવી હોય તો સાકર કે ખજૂર નાખીને જ લેવી. રાત્રે સૂતી વખતે પલાજેલી માટીનો પેડું ઉપર પેક મૂકવો.

દરદીને હૃદયશૂન્ય, ચક્કર અને બેચેની થવાનું કારણ પોપણની ખામી હતી. આવા દરદમાં ખોરાક વિશેષ લઈ શકાતો નથી અને જો થોડો ખોરાક લેવાય છે તે તુરંત જ પચી જાય છે, એનું જ્વલન થઈ જાય છે. આથી ખોરાકનું શરીરસંવર્ધન માટે શોષણ થતું ન હોવાથી શારીરિક રીતે પોપણ ખૂટે છે અને આ પોપણની ખામીમાંથી જ વાયુ વધે છે. પિત્તજ વિઝ્ઠિ સાથે વાયુનો ઉપદ્રવ પેદા થાય છે. આથી જ રક્તાભિસરણ ઉપર દબાણ વધે છે, એમાં ગરમી પેદા થાય છે. ચક્કર પણ આ જ સ્થિતિનું લક્ષણ છે. આથી, જ્યારે આવી સ્થિતિ પેદા થાય ત્યારે કેન્દ્ર, કાક્ષ, દૂધ, નાળિયેરનું પાણી વગેરે લેવાની સૂચના આપવામાં આવી. આવા હુમલા વખતે દવા કરતાં ખોરાક ઝડપી ગુણકારી બને છે. બે માસના પ્રયોગને અંતે સ્વસ્થતા મળી જાય છે, એવો અનુભવ થયો છે.

આરોગ્ય માટે પ્રોટીન

માનવના આહારશાસ્ત્રમાં શરીરની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીનવાળો ખોરાક લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને આજની માંદગીનાં કારણોમાં પણ આ પ્રોટીનવાળો ખોરાકનો અભાવ મુખ્યત્વે જોવા મળે છે. પ્રોટીનવાળો ખોરાકથી માંસની વૃદ્ધિ થાય છે, વજન વધે છે અને પરિણામે શોષપ્રતિકારની શક્તિ મળે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીનવાળા ખોરાક શાકાહારની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો કઠોળ, મગફળી, ઘઉં, બાજરા, બદામ વગેરેને ગણી શકાય. ન્યારે પ્રાણીજ ખોરાકની દૃષ્ટિએ દૂધ અને દૂધની બનાવટો, માંસ, ઈંડાં, મચ્છી, કલેબુ વગેરે પ્રાણીજ ખોરાકમાંથી પ્રોટીન મળે છે.

દુનિયાના અસ્તિત્વ માટે જે તરવો શોધાયાં છે તેમાંથી માનવ-શરીરની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આ તરવો, સ્વતંત્ર રીતે નહિ પણ જુદાં જુદાં સંયોજનોમાં હાલ જોવા મળે છે. માનવશરીરના સ્નાયુ-પેશીઓનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાંથી કાર્બન, હાઈડ્રોજન, નાઈટ્રોજન, ઓક્સીજન, ગંધક વગેરે જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીન એક એવો ખોરાક છે કે જેને પચાવવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબીની જરૂર પડે છે અને આથી જ દૂધ એમાં રહેલી ચરબીને કારણે પ્રોટીનની દૃષ્ટિએ પચવામાં હળવું ગણવામાં આવે છે, ન્યારે વનસ્પતિ પ્રોટીન એમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબી બેળવીએ તો જ સુખાન્ય બને છે.

દાખલા તરીકે કઠોળ આપણે તેલમાં તળાતે ખાઈએ છીએ એથી તેલી તરવો કઠોળમાં સંપ્રદાય છે એ એની પાછળની દૃષ્ટિ છે. ભાત ઘી નાખીને લઈએ છીએ. ઘઉંના લોટમાં તેલનું મોણ નાખીએ છીએ. ન્યારે કઠોળનો ઉપયોગ વિશેષ થાય છે તેવા સુરત જોવા પ્રદેશમાં એની સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં તેલ મેળવવામાં આવે છે. આ રીતે કઠોળ અને અનાજના પ્રોટીનને પચાવવા માટે ચરબી આવશ્યક બને છે. ન્યારે માંસાહારી ખોરાકમાં પ્રોટીન અને ચરબી સાથે જ રહ્યાં હોવાથી એ પચાવવાં સહેલાં બને છે એવી આહારશાસ્ત્રીઓમાં સામાન્ય રીતે માન્યતા પ્રવર્તે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકની દૃષ્ટિએ એક ખીજી વાત પણ વિચારવાની રહે છે, અને તે એ છે કે સામાન્ય રીતે આપણા સૌનો અનુભવ છે કે

કઠોળ અને કચારેક દૂધ ભારે પડે છે ત્યારે વાયુ કરે છે—એમાંથી જેસ થાય છે, અછર્ણ, અપચો અને કેટલીક વખત આંતરડાંનાં નાના-મોટા રોગો પેદા થતા જોવા મળે છે. આ ભારે પડવાના અનુભવની પાછળ સિન્ધતાની ખામી છે. પ્રોટીનમાં રહેલું ગંધકતું તત્ત્વ ત્યારે પચતું નથી ત્યારે એમાંથી સલ્ફ્યુરેટ્સ જેસ પેદા થાય છે, આ જેસ આંતરડાંની પ્રવૃત્તિઓને અવ્યવસ્થિત કરી નાખે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકને પચાવવા માટે જેટલું મહત્ત્વ ચરબીનું સ્વીકારાયું છે એટલું જ મહત્ત્વ પ્રોટીનમાંથી જે પ્રકારનાં અમ્લક્ષારો પેદા થાય છે તેને દૂર કરવાનું પણ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. માનવ-શરીરમાંથી પ્રોટીનના અમ્લક્ષારો બે માર્ગે દૂર કરવામાં આવે છે : ૧. પેશાબ દ્વારા, ૨. પસીના દ્વારા. આરોગ્યશાસ્ત્રીઓનો એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે પ્રોટીનવાળા ખોરાક વિશેષ લીધા પછી જે અમ્લક્ષારો પેદા થાય છે તે સ્વાભાવિક રીતે જ પસીના દ્વારા દૂર થવા જોઈએ. જો એ પસીના દ્વારા દૂર ન થાય અને એનો બધો ભાર પેશાબ દ્વારા દૂર કરવા માટે ગુદાં (કિડની) ઉપર આવી પડે તો એક સ્પષ્ટ હકીકત એ સમજી લેવી જોઈએ કે એથી ગુદાં (કિડની)ના રોગો પેદા થાય છે અને પરિણામે અમ્લયોગી રોગો પેદા થવાની શક્યતા વધે છે. સોજા, હાથપગના સાંધા કે સ્નાયુઓમાં દુખાવો—જેને આપણે લોકભાષામાં વા પડ્યો છે એમ કહીએ છીએ તે આ પ્રકારના અમ્લયોગી રોગોમાંથી પેદા થનારા દરદો છે.

આમ, પ્રોટીનવાળા ખોરાકની સાથે એક વાત બહુ જ સ્પષ્ટ થાય છે કે જે લોકો પૂરતો પસીનો પાડી શકે એમણે આ પ્રોટીન-વાળા ખોરાક છૂટથી લેવો જોઈએ; અમનો અભાવ અને પ્રોટીનવાળા ખોરાકનું વિશેષ પ્રમાણ એ બંને એકીસાથે ચાલી શકે નહિ.

હવે આપણે કયા ખોરાકમાંથી કેટલું પ્રોટીન મળે છે તેના થોડા દાખલા લઈએ :

દર અહીંતોલે આમ

પ્રાણીન ખોરાક	વનસ્પતિજન્ય ખોરાક
દૂધ ૧	તુવેર, ચમ ૮.૬
દહી ૧	પાલ, ચણા ૮.૬
દૂધનીજૂકી ૧૦	સોયાબીન ૮.૫
ધટ દૂધ ૨.૩	મગફળા ૮
માવો ૭.૩	ધર્લ ૩.૪
પનીર ૭.૧	બાજરા ૨
	ચોખા ૧.૮
ગોમાંસ ૪.૫	બદામ ૫.૮
મરઘી ૫.૩	ઈસ્ટ ૧.૨
કલેજુ ૫	
માછલી ૪.૬	
ઈંડાં ૩.૫	

ઉપરના આંકડા ઉપરથી સ્વાભાવિક રીતે જ દેખાશે કે પ્રાણીન ખોરાક કરતાં વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ દેખીતી રીતે વધારે રહ્યું છે અને છતાંય પ્રાણીન ખોરાકનું મહત્ત્વ વધારવામાં આવ્યું છે. આ મહત્ત્વની પાછળ બે કારણો રહ્યાં છે : એક તો ખાંડ ચરખીનું તત્ત્વ સાથે જ મળી રહેતું હોવાથી જલદી પચે તે બીજું પ્રોટીનનું વિશેષ પ્રમાણ હોય એથી શક્તિ વધતી નથી, પણ એ પ્રોટીનમાંથી જ પ્રકારના વિશેષ સત્ત્વવાળા એમીનો એસીડ : ગર્લ તે લોહીમાં શોષાય તેના ઉપર એની ગુણશક્તિનો આધાર પડે છે.

પ્રોટીનનો એની સુપાચ્ય શક્તિની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો પણ કઠોળમાં ચરખીનું પ્રમાણ મળે તેવાં તૈલી તત્ત્વો મેળવવાં હોય. ગુજરાતમાં તેવું અને તળેલો ખોરાક વિશેષ ખવાય છે એનો અનુભવ છે; પરંતુ એક વસ્તુ તરફ સ્વાભાવિક રીતે જ નિર્દેશ થાય છે કે ભારતીય આયુર્વેદમાં તેલને ગરમ કરવાની

✓ મનાઈ કરવામાં આવી છે. ધી ગરમ કરીને લેવું જોઈએ, ન્યારે તેલ ઠંડું જ લેવું જોઈએ એવા સ્પષ્ટ નિર્દેશ છે.

આજે ધી તો મળતુ જ નથી. જે મળે છે તે મેળસેળવાળું હોય છે. ન્યારે તેલ ઉકાળીને લેવામાં આવે છે અને પરિણામે ઉગ્ર ગરમીથી એની પોષણશક્તિ ધીણુ થાય છે. ગુજરાત અને ગુજરાતીઓની દૃષ્ટિએ પૂરતું પ્રોટીન મેળવવા માટે નીચેનો ખોરાક લેવો જોઈએ.

✓ ૧. દૂધ અને દૂધની બનાવટો, પચે તેટલા પ્રમાણમાં વિશેષ. દૂધ પરાણે પીવાનો આગ્રહ જોડી દેવો જોઈએ.

૨. મગ, વાલ, વટાણા, સોયખીન, અડદ, તુવેર, મસુર-પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં એમાં ઘી, તેલ મેળવીને લેવાં જોઈએ.

આપણે સમાજ પુરુષોણા ધી મેળવીને ખાય છે એ બધી જ રીતે વૈજ્ઞાનિક ખોરાક છે. ધી વગર પુરુષોણા ખવાય નહિ તેની પાછળ આ દૃષ્ટિ છે.

૩. મગફળીનો રોઝિંદા ખોરાકમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાસ કરીને મગફળીને રાત્રે પલાળી સવારના લઢી એતુ દૂધ કાઢી એમાં જરા સાકર કે મધ મેળવીને જે લેવામાં આવે તો એ થોડા પ્રમાણમાં પણ સારી શક્તિ આપે છે.

ખોરાકશાસ્ત્રમાં બે પ્રકારના ખોરાકની આવશ્યકતા સ્વીકારવામાં આવી છે : ૧. અમ્લયોગી અને ૨. અમ્લપ્રતિયોગી.

અમ્લયોગી ખોરાક શરીરને શક્તિ, વૃદ્ધિ, ગરમી અને ધસારાની પૂરણી આપે છે. ન્યારે અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાકમાંથી જે ઝેરા સ્વાભાવિક રીતે જ ખોરાકમાં ચયાપચયને પરિણામે પેદા થાય છે, તેને આ અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક દૂર કરે છે. અને આથી જ 'Diet and Diet Reforms' નામના એક લઘુગ્રંથમાં પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ સ્પષ્ટ રીતે જણાવ્યું છે કે માણસે અમ્લયોગી ખોરાક એક લાગ લેવો

અને એનો પૂરો ઉપયોગ થાય તે માટે એનાથી ચારગણો અન્ન પ્રતિયોગી ખોરાક લેવો જોઈએ આપણો સમાજ આ પ્રમાણ જાળવે છે ? અને નથી જળવાતું માટે જ રોગો પેદા થાય છે, વધે છે એમ કહેવું એ જરાય અતિશયોક્તિ નથી

ત્રોત્રીનના ઉપયોગ સામે એના દોષોમાથી મુક્ત રહેવા આટનું કરવું જોઈએ

૧ પૂરતો પસીનો છૂટે તેવો સરીરશ્રમ કરવો અત્યંત જરૂરી છે

૨ પૂરતા પ્રમાણમાં ચર્મી આપે તેવા તૈની પદાર્થો લેવા જોઈએ

૩ અમ્મતાના દોષો દૂર કરવા માટે અન્નપ્રતિયોગી ખોરાક ખાસ કરીને લીલા શાકભાજી ખાટામીઠા ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ

ત્રોત્રીનવાળા ખોરાકનો વિશેષ ઉપયોગ કરવાની આજે જે હવા જાળી થઈ છે તે દષ્ટિએ આટલી સલાહ રાખીને એનો ઉપયોગ થાય એની ચીવટ રાખવી જોઈએ જો એમ નહિ થાય તો પેગાબના હૃદયરોગના સંધિગત વાતના રોગો સ્વાભાવિક રીતે જ પેદા થશે અને અમ્મધિતની વિકૃત અસર વધશે એ બૂનવું ન જોઈએ

ગુજરાતી લોકો ત્રોત્રીન ઓછું લે છે એટલે જ એની શારીરિક સપત્તિ ક્ષીણ થતી ચાલી છે દૂધ ઓછું થયું છે-યતુ જ જાય છે તેન અને ચરખી વિકૃત સ્વરૂપમાં મળે છે એટલે સ્વાભાવિક રીતે ત્રોત્રીનની જરૂરિયાત મેળવવા માટે ગુજરાત માસાહાર તરફ આકર્ષાયું છે ઈકાનો આજે ઉચ્ચવર્ગના ખાણાણુ, વાણિયા જેવા વર્ગમાં છૂટથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે ત્યારે હું માન ત્રોત્રીનના ખોરાક સમ્બંધમાં એક લાલચતી ધડુ છું અને એના દોષમાથી મુક્ત રહેવાય એ માટે સજાગ રહેવાની વિનંતી કરું છું

પ્રોટીન : આરોગ્ય અને એના પ્રશ્નો

છેલાં કેટલાંક વર્ષોથી ભારતીય આહારશાસ્ત્ર એક રીતે સંક્રાંતિ-કાળમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે. વિજ્ઞાન અને એનો અભ્યાસ એક પ્રકારની માહિતી અને વિચાર આપે છે, જ્યારે આ દેશની આબોહવા, એની ગૃહસ્ત્રીકરણી અને જીવનવ્યવહાર ખીજું જ કાર્થક કહે છે.

ભારતીય આહારશાસ્ત્રના પડિતોએ આ દેશના ખોરાકનો વિચાર પૂરસ, બળિત, પ્રકૃતિ, ઋતુપરિવર્તનો અને પ્રદેશની રીતે ક્યો, અને પરિણામે આ દેશમાં લિન્ન લિન્ન પ્રકારનો ખોરાક નિશ્ચિત થયો. આ નિશ્ચિતતા પ્રદેશ પરત્વેની અનિવાર્ય ગ્થિતિ છે. દુનિયામાં આ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહી છે અને આથી જ ભૌગોલિક ભૂખમરો એ આજનું અનિવાર્ય ચિન્ન છે. એનો માર્ગ આજ દિવસ સુધી નીકળી શક્યો નથી. વિજ્ઞાનની આ મર્યાદા સૌ કોઈએ એ રીતે સમજી લેવી જોઈએ, સ્વીકારી લેવી જોઈએ.

આપણા દેશમાં પ્રોટીનની ખામી અને પ્રવૃત્તિ આરોગ્ય એ સંબંધમાં ભારે ઉંચી રીતે વિચાર કરવામાં આવી રહ્યો છે. આ પ્રોટીનની ખામી દૂર કરવા મગફળીના તેલ વગરના ખોળનો ખોરાક તરીકેનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે એ સૌ કોઈ જાણે છે. એવો જ ખીજો પ્રયત્ન ધાતુમાંથી પ્રોટીન મેળવવાના પ્રયોગો પણ થયા છે, અને હવે જંગલના લાકડામાંથી પ્રોટીન મેળવવાની વાતો વહેલી કરવામાં આવી છે. દરિયાઈ પ્રાણીઓનો પ્રોટીન તરીકેનો ઉપયોગ એ તો હવે જૂની સર્વ-સામાન્ય હકીકત બની ગઈ છે; તો એ જ રીતે આવું પ્રોટીન મેળવવા માટે માંસાહાર કરવો અનિવાર્ય છે.

ખોરાકશાસ્ત્રમાં પ્રોટીનની જરૂરિયાત માનવીના વજન અને ઉંમર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ પ્રોટીનની આવશ્યકતા અંગે પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ સંપાદિત કરેલાં ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા (ડાયેટ એન્ડ ડાયેટ રિકર્મ્સ) નામના ગ્રંથમાં જે ઉલ્લેખ સંગ્રહવામાં આવ્યો છે તે આ પ્રમાણે છે.

શરીરના એક દિલ્લોઆમ વળને...	આમ
૧થી ૩ વર્ષના બાળક માટે	૩.૫
૩થી ૫ વર્ષના બાળક માટે	૩.૦
૫થી ૧૫ વર્ષના માટે	૨.૫
૧૫થી ૧૭ વર્ષના માટે	૨.૦
૧૭થી ૨૧ વર્ષના માટે	૧.૫
૨૧થી ઉપરના માટે	૧.૦
સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન	૨.૦
બાળકને ધવડાવતી સ્ત્રીઓને	૨.૦

આ તાલિકા એક માર્ગદર્શક યોગકુ છે. પણ એ લેવાથી જ એની ઉપયોગિતા સિદ્ધ થઈ જાય છે તેવું નથી. એ માટે પ્રોટીનના પ્રકારો, એનું પચનીયપણું, વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ અને હવામાનની પણ આ બધા ઉપર અસર છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીન બે પ્રકારનાં સ્વીકારવામાં આવ્યાં છે :
(૧) પ્રાણિજ પ્રોટીન (૨) વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન.

પ્રાણિજ પ્રોટીનમાં માંસ, માછલી, ઈંડાં અને દૂધનો સ્વીકાર થયો છે. જ્યારે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનમાં કઠોળ અને કેટલાક અનાજનો પણ એમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. પ્રોટીનની વૈજ્ઞાનિક ચર્ચા કરવાનો મારો આશય નથી; પણ એટલું જરૂર કહેવાનું રહે છે કે પ્રોટીનની પચનીયતા અને ગુણકર્મ એમાંના એમનો એસિડની ગુણવત્તા સાથે સંકળાયેલાં રહ્યાં છે. અને એના ઉપરથી ઉત્તમ કે કનિષ્ઠ પ્રોટીન કયું એ નક્કી કરવાનો એક વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન કરવામાં આવી રહ્યો છે.

અહીં તો હું એટલી જ ચર્ચા કરવા માત્રું છું કે પ્રોટીન માત્ર ખાવાથી એનો અશ્ન ઉકલી ગયો છે, એમાંથી આવશ્યક ગુણસંકિત મળી રહેવાની છે તેવા બ્રમમાં રહેવાની જરૂર નથી. પ્રોટીન સંબંધમાં આજે જે કંઈ આટલું વિશાળ જોવા મળે છે તેના પ્રયોગો

સામાન્ય રીતે પશ્ચિમના દેશોમાં થયા છે કે જ્યાં તીવ્ર ઠંડી છે, ને વિશેષ ખોરાક જોઈએ છે. સારી જૂખ લાગે છે અને તડકાને અભાવે ભારે શ્રમ કરવો પડે છે. ઠંડા પ્રદેશોની આ ખાસિયત છે. હવે આવા હવામાનની ભિન્નતામાં જે નિર્ણય થયો હોય તે આંતરરાષ્ટ્રીય રીતે સ્વીકારવામાં ધણાં જોખમો છે, એ પણ સમજી લેવું જોઈએ.

વિશેષ પ્રોટીન લેવાથી એક વિકૃતિ એ પેદા થાય છે કે એમાં ગ્લાયસિયને પરિણામે એમાંથી જે અમ્લતા છૂટી પડે છે તે જે માનવ-શરીરનાં મૂત્રપિંડ અને પસીના દ્વારા બહાર નીકળી ન જાય તો લોહીનું બધારણ ઉત્તરોત્તર ખાટું થતું જાય છે. ખોરાકશાસ્ત્રના પંડિતો કહે છે કે ખોરાકનું પ્રમાણ એ રીતે ગોઠવવું જોઈએ કે જેમાં અમ્લયોગી ખોરાક એક ભાગ હોય અને અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક ચાર ગણો હોય. જે આ સમતોલપણ આપણા ખોરાકમાં ન રહે તો રક્તમાં એક એવી અમ્લતા પેદા થાય છે કે જે રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા કરે છે. લોહીની આ સમયોગી સ્થિતિ ટકાવી રાખવા માટે પ્રોટીનના દોષો શરીરરચનામાંથી બહાર ફેંકાવા જોઈએ, અને તે પણ કિડની દ્વારા, તેમ જ આમડી દ્વારા પખીનાના સ્વરૂપમાં. આ બંને ક્રિયા પેદા થવામાં માનવીની, શ્રમયુક્ત પ્રવૃત્તિ અને એ પ્રદેશની આબોહવા ધણો જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

પ્રોટીનને પચાવવા માટે શરીરશ્રમ અનિવાર્ય ગણવામાં આવ્યો છે. જે એ ન હોય તો એનું પાચન મંદ પડે છે. એવી જ રીતે તીવ્ર તાપમાં પણ આ પ્રોટીનનું પાચન તીવ્ર હોય છે. સાથે જ પસીના દ્વારા લોહીનું અમ્લપ્રતિયોગી તત્ત્વ ક્ષીણ થતું હોય છે. ગરમીને કારણે જેમ વધારે પસીના થાય તેમ લોહીમાંના ક્ષારો પસીના વાટે બહાર જાય છે. અને એ રીતે લોહીમાં અમ્લયોગી તત્ત્વનું પ્રમાણ વિશેષ સંગ્રહાય છે.

પ્રોટીનના પાચનની એક ખાસિયત એ પણ છે કે જેમ સાકરનાં તત્ત્વો ઝુકોઝના સ્વરૂપમાં લીવરમાં સંગ્રહાઈ રહે છે, તેમ પ્રોટીન માનવ-શરીરમાં સંગ્રહી શકાતું નથી. એ તો આપણી જરૂરિયાત પ્રમાણે

રોગરોગ લેવું જોઈએ અને જો એનું પ્રમાણ વધારે થઈ જાય તો એને બહાર કાઢી નાખવાનો પણ શરીર પ્રયત્ન કરે છે. અને આથી જ વિશેષ ગ્રેટીન લેનારા લોકોનાં શરીર વધારે ગરમ થયેલાં લાગે છે.

આથી જ ગ્રેટીનનો વિચાર એક ચોકડામાં કરવાને બદલે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ, પ્રવૃત્તિ, એની પચનીયતા, આબોહવાના પ્રભાવ અને ગ્રેટીનનો પોતાનો પચનીય ગુણ—આ બધાનો સર્વાંગ રીતે વિચાર થવો જોઈએ. ઉત્તર ભારતમાં દૂધ અને દહીં ખૂબ જ લેવાય છે, તો દક્ષિણ ભારતમાં ભાત અને અડદની બનાવટો જ સ્વીકાર્ય બની છે. આપણે ગુજરાતીઓ દાળ ખાઈએ છીએ પણ ધાત્રી દાળ ખાઈ શકતા નથી કારણકે, એ માટે પૂરતો અમ ન હોવાથી એમાંનું ગંધકનુ તત્ત્વ સદૃશ્યુરેટેડ ગેસ પેદા કરે છે. ગ્રેટીનના આ બધા પ્રશ્નો છે.

વિજ્ઞાનનો આજે પ્રભાવયુગ છે એટલે આ ગ્રેટીનની પૂરતી શક્તિ મેળવવા માટે અનેક પ્રયોગો અને પ્રયત્નો થાય છે એક દિવસ મગફળીમાંથી તેલ કાઢી નાખીને એનો ઉપયોગ સૂચવાયો, તો ખીજા પ્રસંગે સોયાબીનની વાતો સાંભળી. આજે વગી બેંગલોરમાં આહાર-શાસ્ત્રીઓ લોકડામાંથી ગ્રેટીન શોધવાનો અને મેળવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે અને એ રીતે માનવ-જરૂરિયાતને ઉપયોગી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન તો એ છે કે આ બધા વખતે વ્યક્તિનો વિચાર થતો નથી અને પરિણામે ઉત્તમ તત્ત્વો પણ માનવીને સ્વીકાર્ય બન્યાં નથી.

લોકોલવનમાં ગ્રેટીનનો વિચાર એવી રીતે થવો જોઈએ કે એમાં સ્વાભાવિકતા હોય, સહજતા હોય અને માનવીમાત્ર એનો સરળ રીતે ઉપયોગ કરી શકે તેવી શક્યતા હોય. ને આ સ્થિતિ પેદા થાય તો જ વિજ્ઞાનનું સાર્થકય ગણવું જોઈએ અન્યથા એથી નુકસાન જ છે.

ગાયનું દૂધ

આજે આપણા દેશમાં અને તેમાંય વિશેષ તો આપણાં શહેરોમાં બેસના દૂધનો વધગત વધતો જાય છે. નાના બાળકોને પણ પાણી

નાખીને આ જ દૂધ આપવામાં આવે છે. માનવીના મગજ વિકાસની દૃષ્ટિએ ગાય અને બેસના દૂધ સંબંધમાં આહારશાસ્ત્રના નિષ્ણાનો અને રોગવિજ્ઞાનના નિષ્ણાતો શું કહે છે તે સમાજને માર્ગદર્શક બનશે એવી સમજથી અહીં રજૂ કરું છું.

પ્રોફેસર રાવબહાદુર સહસ્રબુદ્ધે કહે છે કે ચરબી અને કેસીન નામનાં તત્ત્વો બેસના દૂધ કરતાં ગાયના દૂધમાં વધારે સુપાચ્ય છે. ગાયના દૂધમાં બેસના દૂધ કરતાં વધારે પ્રજ્યવકો (વિટામિન્સ) પણ છે. મોટા માણસો બેસનું દૂધ કદાચ પચાવી શકે એમ સ્વીકારીએ તોપણ નાનાં બાળકો એ પચાવી શકતાં જ નથી.

સોલાપુરના ગોપાલક સંઘે દુનિયાના ખ્યાતનામ ચિકિત્સકો, પત્રકારો, સંશોધકો અને આરોગ્યખાતાના સચાલકોને એક પ્રશ્નાવલિ મોકલી હતી. આ પ્રશ્નાવલિના જે ઉત્તરો આવ્યા હતા તે આ પ્રમાણે છે :

૧. બેસનું દૂધ બાળકના વિકાસ માટે નુકસાનકારક છે. માતાનું ધાવણુ ન મળી શકે તેવા સગોગોમાં ગાયનું દૂધ જ હિતકર બની શકે.

૨. બેસના દૂધ કરતાં માંદા માણસોને ગાયનું દૂધ સુપાચ્ય બને છે અને પરિણામે એના સેવનથી દરદી ઝડપથી સાજો થાય છે.

૩. મુખ્યત્વે સરકારના પશુસંવર્ધન ખાતાના નિષ્ણાત જણાવે છે કે ગાયના દૂધ કરતાં બેસનું દૂધ કોઈ પણ ઉંમરના મનુષ્યને પચવામાં ભારે પડે છે; કારણકે એમાં રહેલી વિશેષ ચરબીથી આંતરડાંમાં પાચન વખતે ખટાશ પેદા થાય છે. આ ખટાશને પચાવવા માટે વિશેષ ક્ષારજન્ય તત્ત્વો જોઈએ. રોજિંદા જીવનમાં આવશ્યક વિશેષ ક્ષારજન્ય દ્રવ્યો લેવામાં આવતાં ન હોવાથી કુદરત આ ક્ષારજન્ય દ્રવ્યોની ખામી હાડકામાં રહેલ ક્ષારો જેવાં પૂરી કરે છે અને પરિણામે હાડકાં નબળાં પડે છે. ગાયના દૂધમાં આવી અશ્વત્તા પેદા થતી નથી અને પરિણામે એ પચાવવા માટે કોઈ તકનીક પણ થતી નથી.

૪. ગાયનું દૂધ માનસિક તેમ જ બૌદ્ધિક વિકાસ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે. ખાસ કરીને નાનાં બાળકો માટે તે એ વિશેષ આવશ્યક છે.

૫. આજે શહેરોમાં બેંસોનું પાલન થઈ રહ્યું છે એના સ્થાને ગાયનું પાલન થવું જોઈએ જેથી સમાજના સર્વસામાન્ય આરોગ્ય ઉપર ખૂબ જ સારી અસર થાય. અને પરિણામે માંદગીના ઘણા ખર્ચામાંથી બચી જવાય.

અખિલ ભારત પ્રમોશીવ સઘ તરફથી ભારતીય ખેરાકનાં પોષક ઘટકો અને એમાં રહેલા ચોક્કસ પ્રમાણોની માહિતી આપતું એક પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તકમાં ગાય, બેંસ, બકરી અને માતાના દૂધમાં રહેલાં ગુણતરોના પૈશાનિક સંશોધનને પરિણામે જે આંકડાઓ જોવા મળ્યા છે તે આ પ્રમાણે છે :

તત્વો	ગાયનું દૂધ	બેંસનું દૂધ	બકરીનું દૂધ	માતાનું દૂધ
પ્રોટીન	૩.૩	૪.૩	૩.૭	૧.૦
ચરબી	૩.૬	૮.૮	૫.૬	૩.૯
ખનીજ ક્ષાર	૦.૭	.૮	૦.૮	૦.૧
સાકર	૪.૮	૫.૧	૫.૭	૦.૭
ચૂનો	૦.૧૨	૦.૨૧	૦.૧૭	૦.૨
ફોસ્ફેટ્સ	૦.૯	૦.૧૩	૦.૧૨	૦.૧
લોહ	૦.૨	૦.૨	૫૩	૦.૨
શક્તિ	૬૫	૧૧૭	૮૪	૬૭
પ્રજીવક-A	૧૮૦	૧૬૨	૧૮૨	૨૦૮
„ B.1	૧૧૭	—	—	—
„ B.2 ++ (સપ્રમાણ)	—	—	—	—
„ C.2 ૧૦૦-આમમાં	—	—	—	—

—મિલિગ્રામ

ભારતીય આયુર્વેદમાં ગાયના દૂધની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે દૂધની આ સમજણ, વાયકોને એક નવી જ દ્રષ્ટિ આપશે

ક્ષાર અને મસાલાવાળો ખોરાક

આપણા સમાજમાં આજે દિવસે દિવસે હોજરી, લીવર, આંતરડાં વગેરે પચનતંત્રના અવયવોમાં ચાંદાં પડવાનાં દરદો વધતાં જાય છે. આમાંનાં કેટલાંક દરદો ઉચ્ચ રીતે હુમલો કરે છે તો કેટલાંક દરદો જીર્ણ રીતે દરદીને અસ્વસ્થ, હંતોત્સાહ, નિદ્રુત્સાહ અને નિષ્ક્રિય બનાવી મૂકે છે.

આ ચાંદાં પડવાનો વ્યાધિ જે રીતે વધતો જાય છે એનાં કારણોનો વિચાર કરીએ તો એમ જણવા મળે છે કે માણસના જીવનમાંથી આજે સાચી સાત્ત્વિકતા ચાલી ગઈ છે. સાત્ત્વિકતાની શક્તિ-તાકાત ઘટી જાય છે, અને છતાંય રોજિંદો જીવનવ્યવહાર તો આજુ રહેતો જ હોય છે. એટલે આ રોજિંદો જીવનવ્યવહાર ટકાવી રાખવા માટે જે કોઈ ઉત્તેજિત શક્તિ આપે તેવો ખોરાક, દવા, પીણું વગેરે લેવામાં આવે છે.

ખોરાકમાં મરીમસાલા, ^{ખૂ} મેરચાં, તીખો-ખાટો-ખારો, દેવજ સ્વાદને જામત કરનારો અને આનંદ આપનારો ખોરાક આજે વધ્યો છે. એની જ રીતે ચા, કોફી અને એવાં જ બીજાં ઉત્તેજક પીણાંઓનો વપરાશ પણ આજે વધ્યો છે. આજે આ ખોરાક લેનારાઓ એવી દલીલ કરે છે કે એવા ખોરાકથી જૂખ જીધડે છે અને જરૂરપૂરતું ખવાય છે. એ દલીલનું ઘડીલાર સમર્થન કરીએ તોપણ એ માટે બીજી દૃષ્ટિએ પણ વિચારવું જોઈએ કે જૂખ જીધડે અને ખવાય, પણ માત્ર ખાવાથી શક્તિ મળી જતી નથી. વિશેષ ખાનારો માણસ જીવતાનો વધારે ઉચ્ચ રીતે કે જીર્ણ રીતે માંદગીને નોતરે છે. ખોરાકની સાચી શક્તિ તો ખોરાકના સમ્યક્ પાચનથી મળે છે. પરંતુ ન્યારે માણસ પોતાની પાચનશક્તિનો વિચાર કરતો નથી અને વિશેષ ખોરાક લેવા તરફ ધસડાય છે ત્યારે આવા ઉત્તેજક મરીમસાલા અને ઉત્તેજક પીણાં પીને એ પોતાના પાચક-પિત્તજ રસોને વધારે અમ્લ અને વિદારી બનાવી મૂકે છે અને પરિણામે અમ્લપિત જેવી સ્થિતિ

પેદા થાય છે. આ અમ્લપિત્તની ક્રિય સ્થિતિ જ આંતર અવયવો ઉપર ચાંદા-આળખ પેદા કરે છે.

આ સ્થિતિમાં હોજરીનાં ચાંદાં, આંતરડાંનાં ચાંદાં, સમઘણી, રીવર-બરોળનાં ચાંદાં વગેરે પેદા થાય છે. આ' ચાંદાંનાં દરદોને દૂર રવા માટે વૈદકીય જગતમાં અમ્લપ્રતિયોગી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ ક્યવવામાં આવ્યો છે અને તેમાં સોડા બાય કાર્બોનેટ વિશેષ ઉપયોગ ક્યવાયો છે. પરંતુ અહીં વિચારવાનું તો એ રહે છે કે અમ્લપ્રતિ-યોગી દ્રવ્યોની ખટાશ દૂર કરવાનો જે રીતે આજે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, જે પ્રકારનાં અનેક સ્ટમક પાઉડરોની અનેક ખનાવટો આજે ગરમાં વધવા માડી છે તે શું આ આળખ કે ચાંદાં દૂર કરી શકશે ?

કેટલાક લોકો એવી કૃત્રિયા કરે છે કે પેટમાં દાહ થાય છે, ગતરા થાય છે અને કેમ જાણે ગરમ વાયુથી આખી છાતી બળતી થાય એવું લાગે છે. આવા દરદીઓને સોડા બાય કાર્બોનેટ ભલે જોડે રાહત આપી શકે, પરંતુ રોગ એથી દૂર થતો નથી; માત્ર મ કબાય છે અને ફરીથી અવકાશ મળતાં વિશેષ ઉત્ત્રતાથી દુઃખસો છે એ જાણવું ન જોઈએ. એનું કાર્બ માત્ર પેદા થયેલી ખટાશનું તાત્કાલિક પરિવર્તન કરવાનું છે, પરંતુ ખટાશને પેદા થતી અટકાવ-નું નથી. ખટાશને પેદા થતી અટકાવની હોય તો માણસે રોગિંદા નામાં ખેરાકનું પરિવર્તન કરવું જોઈએ. મરીમસાલા અને હિતેજના તેવાં દ્રવ્યો છાડવાં જોઈએ. મીઠી રીતે કહીએ તો ખાટું-ટું-તીખું બધ કરવું જોઈએ, અને જ્યારે જ્યારે ખટાશ-તુરાશ તો પ્રસંગ આવે ત્યારે આ ખટાશ-તુરાશની સાથે મધુર રસ મેળવીને રોગ કરવો જોઈએ.

દાખલા તરીકે અમ્લપિત્તના દરદીને પચન અવયવમાં ચાંદાં હોય તેવા સંયોજોમાં છહી ન લેવાય. પરંતુ જો લેવું જ હોય એમાં મધ, સાકર, ખજૂર નાખીને લઈ શકાય છે. આમ, પિત્તજ તેમાં મધુર રસનો સંયોગ આપીને કડવો, ખાટો, તૂંગ રસ લઈ લે છે, પરંતુ કારજન્ય દ્રવ્યોનો ઉપયોગ મર્યાદિત રીતે જ કરવો

નેઈએ. એના વિરોધ ઉપયોગથી રક્તજ ધાતુ વિશેષ પ્રવાહી બને છે અને પરિણામે રક્તની રોપણશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. ચાંદા જેવા દુદમાં જ્યાં રોપણશક્તિની વિશેષ જરૂર છે તેની સ્થિતિમાં આ દાગ દિતકર નથી—અને તેમાંય રોગિદા જીવનમાં કાયમી રીતે તો એનો ઉપયોગ બંધ જ કરવો જઈએ.

દારના વિશેષ ઉપયોગથી માનવીમાત્રની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, માનવીની પ્રતિકારશક્તિ ઘટે છે, અને પરિણામે એક રોગ દૂર કરવા જતાં બીજા અનેક રોગો થવાની શક્યતા વધે છે. મોડા બાપ કાખ અભ્યગ્રતિયોગી દાગ છે આથી અભ્યગ્રયોગી તત્ત્વોના સમઘને દૂર કરવા માટે એનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે. આ જેરી તત્ત્વો દૂર કરવા માટે લોહી પાતળું પડે, એનું ગતિકાર્ય વધે, શરીરરચનાની પકડ શક્તિ ક્ષીણ—ઢીલી પડે, શિથિલ થાય અને તો જ ઝાડો, પેશાબ અને પમીના દાગ આ એરો દૂર થાય. આ સ્થિતિ પેદા કરવા માટે સર્વાંગ શરીરની રક્તધાતુને પોતાના સ્વભાવ અને બંધારણ બદલવા પડે છે અને એ જ પરિવર્તન એક રોગોત્પાદક સ્થિતિ બને છે. વિશેષ દારનો ઉપયોગ કરનારા આ દષ્ટિએ એનો વિચાર કરે અને એમાંથી મુક્ત રહે એ હિતકર છે.

સરસવતું તેલ કયા રોગોમાં ઉપયોગી થાય ?

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સરસવને શુનુ, રોગ અને ગ્રહદોષનાશક કે ભૂતદોષહર ગણવામાં આવ્યા છે. આપણી તમામ ક્રિયાઓમાં સરસવનું એક આગવું મહત્ત્વનું ધ્યાન છે. સરસવના ઉપયોગથી ભૂતદોષની શાંતિ થાય છે એવા અનેક સ્લોકો સમ્પૂર્ણ સાહિત્યમાં જોવા મળે છે ગાજનિર્ધંદુકારે એને ગ્રહાયમ્ અને ચિયનુવણાયરમ્ ગણ્યા છે.

કોઈપણ ધર્મકાર્યમાં આથી જ વિધિની શરૂઆતમાં સરસવને સ્થાનની શુદ્ધિ માટે ચોક્કસ મંત્રોચ્ચારથી ચારે દિશામાં ફેંકવામાં આવે છે. અને એ રીતે સ્વચ્છશુદ્ધિ થવાનો માનસિક સંતોષ, આનંદ મળે છે જન્મમંત્રમાં આમ સરસવ પ્રધાનદ્રવ્ય તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં પણ સરસવને મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે, અને તેમાં જ ન્યારે ઋતુઓનો રાજ સિંચાળો આવે છે ત્યારે તો એનું મહત્ત્વ અનેક રીતે વધી જાય છે. આપણે સરસિયાના તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. રોગિદા ખોરાકમાં અથાણાંની સાચવણી માટે અને બાહ્ય રીતે માલિશ દ્વારા એનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

સરસવનો આયુર્વેદના દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાન પ્રમાણે વિચાર કરીએ તો એમાં કડવો, તીખો રસ છે. કડવો રસ આમનું પાચન કરે છે, અને તીખો રસ વાયુને હરે છે અને એમાં રહેલી ઉષ્ણવીર્ય શક્તિ આવશ્યક ગરમી પૂરી પાડે છે. ધન્યવતરી નિધંદુકારે એનો સ્નિગ્ધોષ્ણ તરીકેનો નિર્દેશ કર્યો છે અને આથી જ સિંચાળામાં એનું એવન હિતકર બને છે.

માનવીમાત્રને સિંચાળાની ઋતુમાં દીપન, પાચન, પોષણ અને સ્નેહનની જરૂર રહે છે. સિંચાળો એ કફસ્રવણની ઋતુ છે. કફ એ માનવીમાત્રને શરીરસંવર્ધન માટે આવશ્યક શક્તિ પૂરી પાડે છે. આમ છતાં એક વસ્તુ વિચારવાની રહે છે કે કફનું બે પાચન ન થાય તો એમાંથી રોગોત્પાદક શક્યતા વધે છે એટલે, જેમ કફનું અનિવાર્ય મહત્ત્વ સ્વીકારીએ તેમ કફના પાચનનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ સ્વીકારવું જોઈએ.

સરસવમા આ બંને ગુણશક્તિનું સમિલન થયું છે વૈજ્ઞાનિક રીતે સરસવમાં નીચેનાં તત્ત્વો જોવા મળે છે :

તરવ	અમાણ
ગ્રેડીન	૨૨.૦
ચરખી	૩૬.૭
ખનિજક્ષાર	૪.૨
સાકર	૨૩.૮
ચૂનો	૦.૪૬
ફોસ્ફરસ	૦.૧૭
લોહ (આયર્ન)	૧૭.૬
પ્રજવક A	૨.૭૦

(સો મિલિગ્રામમાં)

શક્તિ (ઈનોરી)

૨૫૧

(૨૫ ગ્રામમાં)

અખિલ ભારત આયોગીય સઘની “ ઈન્ડીયન ફૂડ-વેલ્યુઝ ” નામની પત્રિકામાંથી ઉપરની નોંધ લેવામાં આવી છે. આ નોંધ જોતાં સરસવતું તેલ ઉત્તમ પાચક, પોષક ખોરાક છે એની પ્રતીતિ થશે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં સરસવ વાતજ અને કફજ દરદો ઉપર ઉપયોગી અને છે. અને એવી જ રીતે વાતજ અને કફજ પ્રકૃતિમાં પણ એનો ઉપયોગ હિતકારી નીવડે છે. ઔષધીય રીતે સરસવનો સીધો ઉપયોગ માત્ર તૈલ-સિદ્ધ તેલોમાં જ કરવામાં આવે છે. આમ છતાંય પથ્ય ખોરાક તરીકે એ જુદા જુદા અનેક રોગોમાં વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે :

✓ (૧) ખોરાકનું પાચન થતું ન હોય, ખાધેલા ખોરાકનો કફ થતો હોય અને પરિણામે એમાંથી શ્વાસ-દમ જેવું લાગતું હોય તેવા લોકોએ ઠંડી ઋતુમાં રોજિંદા ખોરાકમાં સરસિયું તેલ લેવું જોઈએ. તેની ઉષ્ણવીર્ય શક્તિથી કફનું અસર થશે અને તેલમાં રહેલી કડવાશ પાચકશક્તિ વધારશે. આર્યભિપ્રશ્કાર શંકર દાશ્ય પદ્ધતિ જણાવે છે કે દમના દરદીને સરસિયું તેલ અને ગોળ આપવાથી સારી શક્તિ મળી રહે છે. દમની ઉચ્ચતા કે દુર્મલો શાંત થાય છે.

વિભાગ બીજો : આહાર

(૨) મુરખ્ખી શ્રી સ્વ. જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્યે કર્યા તાના આધારે એક નોંધ એમના દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાનના બીજા ભાગ સંગ્રહી છે. એમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સરસવતી તેજ બરોળ વધી હોય તેવા દરદીને નિયમિત ચોખ્ખા પ્રમાણમાં દરદીની શક્તિનો અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને આપવામાં આવે તો એની બરોળનું સંકેત્યન થાય છે, એના ઉપર આવેલો સોજો દૂર થાય છે.

(૩) શરીરના સાંધા પકડાવા, સાંધામાં સોજો પેદા થવો, શરીર જકડાઈ જવું કે કોઈ વિશિષ્ટ અંગો ઉપર વાતજ દોષને કારણે સોજો પેદા થતો જોવા મળે તેવા સધિવા, ઉસ્તંભ કે વાતરકત જેવા રોગમાં સરસિયાના તેલનું-માલિશ હિતકર ગણવામાં આવે છે. આ તેલને વધારે કાર્યસાધક બનાવવા માટે સરસિયું તેલ ગ્રામ ૧૦૦, ગધારો વજ ૨૫ ગ્રામ ૧૦, લસણ ગ્રામ ૧૦ નાખી બધું સાથે ઉકાળી એનું માલિશ કરવામાં આવે તો એની વિશેષ ઝડપી અસર થાય છે.

(૪) આ તેલનો એવો જ એક ઉપયોગ ચર્મરોગો અને તેમાંય કૃમિજ રક્તરોગો ઉપર કરવામાં આવે છે. મહર્ષિ ચરકે તેને કુદર રોગોમાં હિતકર ગણ્યું છે. ખંજવાળ આવતી હોય તેવા દાદર જેવા રોગોમાં પણ એ એટલું જ ઉપયોગી બને છે.

પડિત ભાવમિશ્ર કહે છે કે : કોઈ પણ કારણ વગર ખંજવાળ આવતી હોય એવા દરદમાં સરસવના તેલનું માલિશ ખંજવાળ દૂર કરે છે.

મારા એક જાતઅનુભવની નોંધ અહીં મુકવાની તક લઉં છું. વનસ્પતિ ગુણદર્શનને આધારે મેં નીચેનું તેજ બનાવેલું : આકડાનાં પાનનો રસ ગ્રામ ૨૫૦, સરસવતી તેજ ગ્રામ ૬૦ અને હળદર ગ્રામ ૧૫, આ બધાને તેજ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી તે તેલનું માલિશ એક લાંબા વખતના ચર્મરોગીને કરાવેલું. આ માલિશથી ખંજવાળ દૂર થઈ. ચામડી સૂકી, બરછટ અને ખંજવાળ પછી નીકળતું લોહી પણ એનાથી દૂર થઈ હતું.

સરસવતી કડવાશ જનુંદ્ર અસર કરે છે. આંતરિક રીતે અને બાહ્ય રીતે પેદા થતા જનુંદ્રન્ય રોગોમાં સરસવ આમનું પાચન કરી જનુંદ્રન્ય સ્થિતિ પેદા થતી અટકાવે છે, અને જનુંદ્ર છપનશક્તિ પેદા કરે છે.

અર્વાચીન રોગવિજ્ઞાનમાં હાથીપગાને જનુંદ્રન્ય રોગ ગણવામાં આવ્યો છે—જો કે આજે આ રોગ અસાધ્ય માનવામાં આવે છે.

આમ છતાં આચાર્ય સુશ્રુતે હાથીપગાના દરદીને નિયમિત યોગ્ય માત્રામાં સરસિયું તેજ પીવાની ભલામણ કરી છે, અને એ જ રીતે બાહ્ય લેપન માટે આચાર્ય સોદલે રીંગણીનાં પાન અને સરસવ વાટીને લેપ કરવાથી સોમનું ક્ષેત્રિયન થાય છે એવો નિર્દેશ કર્યો છે. શ્રીમાન બાપાલાલભાઈ વૈદ્યના 'નિબંધ આદર્શ'માં આ બંને અભિપ્રાયો સંગ્રહવામાં આવ્યા છે.

કાનનું શૂળ, સોજો કે રસી વહેતા હોય એવા કર્ણપાકમાં કે વાતજન્ય હોયને કારણે આવેલી બહેરાશમાં પણ આ તેજનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

દાંતના રોગો માટે તો આ તેજ એમાં રહેલી જનુંદ્ર કડવાશને કારણે હિતકર બને છે. હારિત સંહિતામાં સરસવના તેજમાં સિંધવ નાખીને દાંતે ધસવાથી પાયોરિયા, દાંતની કળતર, અકાળે દાંત હલીને પડી જતા હોય તેવી અસ્વાભાવિક અકુદરની સ્થિતિ દૂર થાય છે એવો નિર્દેશ જોવા મળે છે.

સરસવના પાનની લાજ ખાવાથી મધુર રસને કારણે આંતરડામાં પેદા થયેલા કૃમિનો નાશ થાય છે.

સરસવની ગુણશક્તિનો વિચાર કરતી વખતે એમાં રહેલા થોડા દોષો વિચારવાના રહે છે. આપણે જોયું કે સરસવ ઉષ્ણવીર્ય, પાચન-શક્તિ પેદા કરનારા અને રસે કડવા છે. એનો ગુણધર્મ લઘુ છે એટલે સોથી પહેલાં તો એનો ઉપયોગ ન્યાં વિશેષ પોષણ લીધ પછી પાચનની આવશ્યકતા હોય ત્યાં જ, થવો જોઈએ. અને તેમાં

કફ જે વાતજ દોષ કે પ્રકૃતિમાં કે વિકૃતિમાં જ એ વિશેષ હિતકર બને છે.

ઉષ્ણીર્ય શક્તિ અને તીખા રસને કારણે એનો ઉપયોગ પિત્તજ દોષ કે પિત્તજ પ્રકૃતિમાં હાનિકારક બને છે. આથી નબળા-દૂબળા લોકોએ આ તેલનો ઉપયોગ સંભાળપૂર્વક કરવો જોઈએ.

कंहृमिदद्रु कुट्म हचिकारकम् ।

કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય તેવા રક્તપિત્તમાં કે શરીરમાં ખારાશ વધતી હોય, દાહ થતો હોય તેવા અમ્લપિત્તજન્ય વ્યાધિમાં પણ એનો ઉપયોગ હિતકર નથી.

કાયમી લોહી ઉરકેરાયેલું રહેતું હોય, લોહીમાં ગરમી વધતી હોય, શરીર દિવસે દિવસે નબળું, ફૂશ, કાળું પડતું જતું હોય, દિવસે દિવસે અશક્તિ વધતી જતી હોય કે એવા જ બીજા પિત્તજ વિકૃતિનાં લક્ષણોવાળા દરદીને એ હાનિકારક છે. ઉનાળાની ઋતુમાં પણ એનું સેવન હિતકર બનતું નથી. કારણકે એથી પિત્તની વિદ્યુદ્ધતા વધે છે અને પરિણામે ધાતુગત શક્તિનો ક્ષય થાય છે.

રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સરસવ કફ અને વાત રોગોમાં ઉપયોગી બને છે, જ્યારે પિત્તજ રોગમાં દરદીને વધારે વિકૃત બનાવે છે. સરસવની આ ફલશ્રુતિ છે.

પ્રજ્વલક “એ”

અદ્યતન રોગવિજ્ઞાનમાં પ્રજ્વલક તત્ત્વોનો હીક હીક પ્રચાર-વિચાર થયો છે. આ પ્રજ્વલકને અભાવે કેટલાક રોગો પેદા થતા બનેલા મને છે અને પરિણામે વૈજ્ઞાનિક રીતે રાસાયણિક પદ્ધતિએ આવા પ્રજ્વલકની બનાવટો પણ હીક હીક અસ્તિત્વમાં આવતી જાય છે. રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આવી બનાવટો જરૂર ઉપયોગી બની શકે છે, પણ સામાન્ય સંયોગોમાં માણસે રોગોને પેદા થતા અટકાવવા માટે આ

પ્રજીવક તરવેના અભાવે દેવા પ્રકારના રોગો પેદા થાય, દેવા પ્રકારનાં ચિક્કો જોવા મળે તે સમજી લેવું જોઈએ અને આ ચિક્કોને નજર સામે રાખીને આ તરવે વધારેમાં વધારે મળી શકે તેવા પ્રાકૃતિક ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પ્રજીવક તરવેની ખામીને કારણે જે પ્રકારના રોગો પેદા થાય છે એમાં આપણે સૌથી પહેલાં પ્રજીવક “એ”નો વિચાર કરીએ.

આ પ્રજીવકની ખામીને કારણે બૂખ ઓછી થાય છે. શારીરિક થાક લાગે છે. દર્શનશક્તિમાં ખામી લાગે છે. આંખની અંદરના નેત્રપટ (Retina)માં વિઝ્યુઅલ પર્પલ નામનો પદાર્થ આવેલો છે. તેજથી આ પદાર્થમાં ફેરફાર થાય છે એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ. અધારામાં આંખમાં આ પદાર્થ પ્રજીવક “એ”ની મદદ વડે પેદા થાય છે, પરંતુ જો પ્રજીવક “એ”ની પૂરતી શક્તિ આ અવમવને ન મળે તો અધારામાં જોઈ શકાતું નથી. આમ, સ્તાંધળાપણું એ પ્રજીવક “એ”ની ખામીનો રોગ છે.

પ્રજીવક “એ”ના અભાવે આંખની કોમળ ત્વચા સૂકી, સફેદ ને કરકરી બને છે. આને ચુષ્કચુની (Xerosis) કહે છે. નેત્રનાં સ્વચ્છ પડાળ (Cornea)માં આવા ફેરફારથી આંખ પોચી પડે છે અને ફેટલીક વખતે ફૂટી જાય છે. હિંદમાં અધત્વનું એક મોઢુંકારણ બચપણમાં ખોરાકમાં પ્રજીવક “એ”ની ખામી જાણવામાં આવી છે.

નાનાં બાળકોને જો પ્રજીવક “એ” મળી શકતું નથી તો એની વૃદ્ધિ અટકે છે અને જીંદગી વધતી રૂધિર જાય છે.

પ્રજીવક “એ”નો મહત્વનો ગુણ સ્નિગ્ધ બીનાસ - આપવાનો હોવાથી “એ”ના અભાવે ચામડી રૂખીસૂકી બને છે અને પરિણામે શરીર ઉપરની કાંતિ ઓછી થાય છે. પ્રજીવક “એ”ની ખામીની એક વિશિષ્ટ અસર એ જોવા મળી છે કે એના અભાવે શ્વસનતંત્રની કોમળ ત્વચા જંતુજન્ય સ્થિતિનો સામનો કરી શકતી નથી અને પરિણામે ન્યુમોનિયા જેવા રોગો પેદા થાય છે.

એરી જ રીતે “એ”ની ખામીને કારણે આંતરડાં અને મૂત્રપિંડોનું કાર્ય મદ પડે છે, કનજિયાત અને પથરી પેદા થવાની શક્યતા વધે છે. બાળકોને સારા દાંત કૂટવા માટે “એ” મહત્વની શક્તિ આપે છે. અને એની સાથે જ કરેડરજીનના મણકાની વચ્ચે જે માસપેશીઓની ગાદી આવેલી છે તેની સ્તિગ્ધતા ટકાવી રાખવા માટે પણ એટલું જ હિતકારી છે.

કેટલીક વખત એવું પણ જોવા મળે છે કે “એ” તત્ત્વની ખામીને કારણે કાનનો પાક થાય છે, બધિરતા આવે છે અને સાથે જ જ્ઞાન-તાંત્રીની અશક્તિ વધે છે.

બહુ વાંચનાર, કાપમી તડકામાં ફરનાર તેમ જ સતત સિનેમા જોનાર, કે લાંબી માદગી કે પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રીઓને જો આ “એ” તત્ત્વ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી શકતું નથી તો એથી જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે.

દાંતમાં પેદા થતી રસી, જોને પાયોરિયા કહેવામાં આવે છે એમાં પણ આ પ્રજીવક “એ” મહત્વનું ગણનાપાત્ર સ્થાન ધરાવે છે.

પ્રજીવક “એ” આપણને નીચેનાં દ્રવ્યોમાંથી મળી રહે છે :

(દરેક એક ઓસમાં મુનિટ)

લાલ તાંડુલ	ફૂદોનો	૭૬૭
તેલ ૧૧,૩૦૦થી ૧૪,૨૦૦	હલીબટ માળીના	
કોથગીર ૨૯૭૦	કાળજનું તેલ ૧૧,૭૬૦	
મીઠો લીંબડો ૩૨૧૦	કોડ માછલીના	
ચણાના પાન ૧૯૦૩	કાળજનું તેલ ૫૬,૮૦૦	
ગાજર ૧૨૨૧	ઘેટાનાં કલેર્મ ૬૩૩૩	
પાલખની લાજી ૯૯૪	ચીઝ-પનીર ૬૦૦થી ૧૫૦૦	
મેથીની લાજી ૧૧૦૮	માખણુ ઘી ૨૦૦થી ૬૦૦	
પોપૈયો ૫૭૩	ઈડાં ૩૪૦	

વિટામિન “એ”ના ઉપયોગ સંબંધમાં એક સ્પષ્ટતા એ કરી લેવી જોઈએ કે જો એનું પ્રમાણ રોગિદા જીવનમાં જોઈએ એના કરતાં વિશેષ લેવાય તો એનાથી આગસ આવે છે, ઘેન ચડે છે, માણસ ચીડિયો બને છે, ખૂબ જ ગરમ છે, એનું માથું દુખે છે અને કેટલીક વખત ઊલટીઓ થાય છે.

આહારશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગોને અંતે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે એક માણસે દરરોજ ૩૦૦૦ થી ૪૦૦૦ યુનિટ પ્રજીવક “એ” લેવું જોઈએ આપણો સમાજ પોતાના ખોરાકમાં ઉપરનાં દ્રવ્યોમાંથી શું શું લે છે અને એનું પ્રમાણ કેટલું થાય છે એનો વિચાર કરીને પોતાને આવશ્યક પ્રમાણ મળે છે કે નહિ એનો નિર્ણય અવશ્યકરે અને એ રીતે ખોરાકની યોજના વિચારે.

પ્રજીવક “બી”

[૧]

રોગોની દુનિયામાં પ્રજીવક “બી”નું ભારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે અને આજે તો આ “બી” વર્ગનો એક ખાસો મળતો મોટો સમૂહ થઈ ગયો છે. જેમાં “બી” ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭ અને ૧૨ એવા પ્રકારો છે. ઉપરાંત બીજાં પાંચેક નામો નક્કી કરવામાં આવ્યાં છે. અદ્યતન રસાયનશાસ્ત્રની આ એક ભેટ છે.

આ “બી” તત્ત્વની શોધ પાછળ એક મળતો નાનો ઇતિહાસ પડ્યો છે. પૂર્વના દેશોમાં જ્યારથી ચોખા છડીને એને સુંદર રીતે ચકચકીત પોલીશ બનાવવાનો મંત્રયુગ શરૂ થયો ત્યારથી એક ચોક્કસ પ્રકારના રોગની શરૂઆત થઈ છે. આ રોગને ખેરીખેરી રોગ આજે કહેવામાં આવે છે. આ રોગમાં નસો ને સાંધા જકડાઈ જાય છે. પક્ષધાતનો, હુમલો આવે છે. હૃદયની ગતિમાં અનિયમિતતા આવે છે અને સાથે શરીર ઉપર સોજો દેખાય છે.

સને ૧૮૯૭માં આયજેકમાન નામના એક જોડ ડૉક્ટરે જોલના દરદીઓ જે પ્રકારનો ખોરાક લેતા હતા તે જ પ્રકારનો ખોરાક ખાતી ફૂકડીઓને કેદીઓની જેમ પગે ચાલતાં લંગડાતી નેઈ ડૉ. આય-જેકમાને આ ફૂકડીને ચોખ્ખાની ઉપરની કુસકી જે સામાન્ય રીતે ફૂંકી દેવામાં આવે છે તે ખાવા માટે આપી અને સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે ફૂકડીનું લંગડાપણું સારું થતું દેખાયું. એમણે આવાં લક્ષણોવાળા કેદીઓને પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં આ કુસકી આપી અને એમને પણ ઠીક આરામ દેખાયો. માત્ર કુસકીમાં રહેલાં ગુણકારી તત્ત્વને વિટા-મિન “બી”નું નામ આપવામાં આવ્યું.

આજે આ “બી” સમૂહનો સારો એવો વિકાસ થયો છે અને દરેકમાં ચોક્કસ પ્રકારની ગુણશક્તિ જોવા મળે છે. પ્રજ્વલક બી-૧ની ખામીને કારણે ભૂખ મરી જાય છે. હૃદયનું સક્રિયન નમળું પડે છે. ધમકારા મંદ પડે છે. જલદી થાક લોગે છે. આગસ, નિરુત્સાહીપણું વગેરે પેદા થાય છે. ચોખ્ખા, ઘઉં જેવા ચૂસાવાળા ખોરાકો ને કઠોળનાં બાજી પડો અને પલાજેલાં કઠોળ, ટમેટાં, સંતરાં, લીલાં પાદડાંવાળા શાકભાજી, મોટાં ઇંડાં અને દૂધ તેમ જ મારમાઈટ જેવા પદાર્થોમાંથી આપણે આ બી-૧ મેળવી શકીએ છીએ. અગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં એને વિટામિન કહેવામાં આવે છે.

રોગિદા જીવનમાં કેટલીક વખત આપણે એવા દરદીઓને જોઈએ છીએ કે જેને હોઠના છોડે ચીરા પડે છે. જીભ આવી જાય છે, જીભ ઉપર ચાદાં પડે છે, નાકની બાજુની ચામડી જલદી અને ખરખરડી બને છે, આંખોમાં રતારા વધે છે અને પરિણામે અજવાળામાં આંખો ઉધાડવાનું તકલીફવાળું થાય છે. આ રોગોને પ્રજ્વલક બી-૨ની ખામીના રોગો ગણવામાં આવે છે. માણસે રોગિદા જીવનમાં ૧૫ થી ૨ મિલિગ્રામ જેટલું પ્રજ્વલક બી-૨ લેવું જોઈએ. કુદરતી રીતે આપણને એ લીલી ભાજી, દૂધ, ઇંડાં અને માંસમાંથી સારા પ્રમાણમાં મળે છે.

“બી” તત્ત્વોની ખામીનો એવો જ એક મહત્ત્વનો રોગ ચામડી ઉપર ખરખરા જેવા ફેરફારો થતા હોય એવો જોવા મળે છે. આ

રોગમાં શરીર ઉપરની ચામડી જાડી, ખરબચડી અને કાળી થાય છે. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ રોગ વિશેષ ઉગ્ર બને છે અને ચોમાસામાં શાંત થઈ જાય છે. મંદાગ્નિ, અશુદ્ધ અને અપચાને કારણે કેટલીક વખત સતત રીતે મોટામાંથી આવતી ચીકાણ-મોળ જેવાં દરદે પણુ જોવા મળે છે.

ચક્ષર આવવા, માથાનો દુખાવો થવો, નમોમાં ઝણઝણાટ થાય, તેમ જ જ્ઞાનતંતુની નળજાઈના કાગણે કેટલીક વખત ગાંડપણ જેવી સામાન્ય સ્થિતિ પણ આ તત્ત્વની ખામીને કારણે જોવા મળે છે.

આહારશાસ્ત્રમાં પ્રોટીનવાળા ખોરાકમાંથી ટ્રીપ્ટોફેન નામનું એક એમીનો એસીડ દ્રવ્ય મહત્ત્વનું ગણવામાં આવ્યું છે. પરંતુ જે પ્રજા વિશેષ પ્રમાણમાં પોલીશ ચોખા જેવા ખોરાક વિશેષ લે છે તેમને આ પ્રશ્નવકની સ્વાભાવિક રીતે જ ખામી જણાય છે. આથી જ પ્રોટીનનાં મહત્ત્વનાં તત્ત્વોની ખામીમાં આજે એક રોગ જેને અગ્રેજી વિજ્ઞાન પેલેમા કહે છે તે પેદા થતો જોવા મળે છે.

ખી-૭ની ખામીના આ રોગો છે. આ તત્ત્વો મેળવવા માટે માણસે ખાસ જવ, બાજરી, હાથછડના ચોખા, થૂલી (આખા ઘઉંની), કઠોળ, મગફળી, તલ, હળદર, બદામ, કાણુ, આથો આવે તેવાં ટોકળાં, ચૂલાવાળા લોટના પાંઉ અને એવા જ આચાવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આજે દવાબજારમાં ખી-૧૨ના સંયોજનનો શકડો ફાટ્યો છે. એવી જ રીતે એમની સાથે જ જોવા મળતું ફેલીક એસીડ પણ આજે છૂટથી વાપરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને લોહીની ખામીને કારણે પાંકુ જેવા રોગોમાં કે હાંબા વખતથી આંતરડાંની મંદાગ્નિને કારણે પેદા થતી પાંકુતા, અશક્તિ જેવી સ્થિતિમાં આજે ખી-૧૨ ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. આ તત્ત્વોની ખામી પણ લીવર જેવાં માંસલ ખોરાક, પાચનની શક્તિ પેદા કરનારાં શાકભાજી, કેટલાંક ખાટાંમીઠાં ફળો, ફેલ્ડરોવાળાં અનાજો, પલાળેલાં કઠોળ, અનાજ વગેરે દ્વારા આપણે પૂરી કરી શકીએ એવી પૂરી શક્યતા રહેલી છે.

દૂધમાં કહીએ તો આંતરડાંની કાર્યશક્તિ, આમડીની દર્શનીય મુલાયમતા અને સાથે જ જ્ઞાનતંત્રની સ્વાભાવિક સતેજતા નિયમિત અને બ્યવસ્થિત રાખવા માટે આ “બી” તત્ત્વોનો ઉપયોગ અનિવાર્ય રીતે મહત્ત્વનો બને છે. પલાળેલા મગને કોટા ફૂટે એટલે લઢી એમાંથી તાજે રસ નીચોવી લેવામાં આવે તો એથી આ તત્ત્વોની ખામીની પૂરણી થાય છે અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકર બને છે.

પ્રજીવક “બી”

[૨]

આરોગ્યશાસ્ત્રમાં માનસીનો ખેરાક શરીરઆસ્થા માટે પાયાનું પોષણ છે. આજે જે પ્રકારના રાસાયણિક પોષક તત્ત્વો પ્રયોગશાળાઓમાં તૈયાર થવા માડ્યા છે, એ ભલે તાત્કાલિક પોષણ આપી શકતાં હોય, તોપણ જીવનભર આવાં રાસાયણિક તત્ત્વો ઉપર જીવી શકાતું નથી. આ માટે તો માણસે પોતાના રોગિંદા ખેરાકમાં જ આવશ્યક પરિવર્તનો કરી લેવાં જોઈએ, અને પોતાની પ્રકૃતિ, પાચનશક્તિ અને ઝડપનો વિચાર કરીને એનું થોડું પત્રક-તૈયાર કરવું જોઈએ.

રોગોની દુનિયામાં આવા ખેરાકનો વિચાર અને આચાર એ જ હિતકર બને છે, પરંતુ આજે ખેરાકનો વિચાર કરવાનું વક્ષણ ભુક્ષાતું જાય છે. સૌને યાદ હશે કે જૂના વખતમાં સારા પ્રસંગે આપણા સમાજમાં લાપરસી કરવામાં આવતી કે કંસાર થતો. આજે તો એ ભુલાર્ધ ગયો છે, પણ આજે જે રીતે આપણા સમાજમાં માંદગીનું પ્રમાણ વધતું જાય છે એ રીતે ફરી પાછા આ ખેરાક તરફ વળ્યા સિવાય આરોગ્યનો પ્રશ્ન ઉકેલી શકાશે નહિ.

આવા પ્રાચીન ખેરાકમાં આજે ચૂલીનો વિચાર કરવો જરૂરી છે. મારા દરદીઓને કહું છું કે એમ કરો : “ થોડા દિવસ ચૂલી અને બાફેલ શાક ઉપર રહો. ” ત્યારે તુરંત જ અને પૂછવામાં આવે છે કે, “ પણ વૈદરાજ, ચૂલી વળી શું ? ધડનો લોટ ચાળીને જે ઉપરનું ચૂંચુ ફેંકી દઈએ છીએ એ રાંધીને ખાવાનું કહો છો ? એ

તો દેમ ખવાય ? ભાવે પણ નહિ.” આપણા સમાજમાં થૂલી એટલે થૂલું એવો ખ્યાલ છે અને આથી જ એના તરફ સૂઝ દેખવામાં આવી છે. આથી રીતે થૂલી અને થૂલું એ બંને વસ્તુ એક જ હોવા છતાં ય એમાં ભિન્નતા રહી છે. એકમાં કેવળ ઉપરતું રેસાવાળું ફાતડું જ હોય છે, જ્યારે બીજામાં તો ઘઉંનાં તમામ પોષક તત્ત્વો સચવાઈ રહ્યાં હોય તેવા દુકડા છે. કેવળ થૂલું ન ભાવે કે ન ફાવે તે બની શકે, પણ થૂલી તો હોંશે હોંશે ખાઈ શકાય છે.

ઘઉંને સાફ કરીને એને ભરડી લેવા. એક ઘઉંના દાણાના ત્રણથી ચાર કટકા થાય એટલા બડા ભરડવા જોઈએ. આ કટકાને રાંધતી વખતે એમાં ઘોડું તણવું તેમ નાખી મોણુ દઈ એમાં મેળવી દેવું. અને પછી જેમ આપણે ખાંચડી ગંધીએ છીએ તેમ તપેલીમાં બરાબર પાણી બકળે ભારે એ ફાડા નાખી દેવા. વધારેમાં વધારે ૧૦થી ૧૫ મિનિટમાં એ બફાઈને ચડી જશે. આ થૂલી કોઈ પણ બીજા ખોરાક સાથે ખાઈ શકાય છે. એને રાંધતી વખતે એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે એમાં ઝીણા લોટ ભળેલો હોય તો એ બડા આંકડી ચાળીને કાઢી નાખવો જોઈએ કે જેથી રાંધતી વખતે ઝીણા લોટના કારણે રંધાયેલી થૂલી ચીકણી બની ન જાય.

ઘઉં અને ચોખાનો જે લોકો પોતાના ખોરાકમાં ઉપયોગ કરે છે તે લોકોના બે જનને સંપૂર્ણ ખોરાક ગણવામાં આવે છે. અસખત, એમાં દાળ અને શાક તો ગણવાં જ રહ્યાં. આપણા સમાજમાં પંજાબી જેવા ઉત્તર ભારતીય લોકો વિશેષ ઘઉં ખાય છે; જ્યારે દક્ષિણ ભારતીય લોકો કેવળ ભાત ખાય છે. ઘઉં અને ભાતનું સંમિશ્રણ કેવળ ગુજરાતી સમાજના ખોરાકમાં થયું છે. પરંતુ આ સર્વથેષ્ટ ખોરાકને આપણે ગુજરાતી લોકોએ વિકૃત બનાવી દીધો છે. ચોખા પોલીંગ કરેલા, સાફ, ચમકતા, ઝીણા જોઈએ અને ઘઉંમાંથી ખૂબ જ બારીક-ઝીણા આંદે ચાળીને જે લોટ થાય એની જ રોટલી, ભાખરી-થેપલાં કે ઢેગરાં બનાવવામાં આવે છે. ખોરાકની બે સર્વથેષ્ટ ચીજોનો આમ ઉપયોગ થાય છે. આ ઉપયોગને પરિણામે ઘઉંનાં સર્વોત્તમ તત્ત્વો

પ્રશ્નવક “બી”થી જ વચિત રહીએ છીએ અને પરિણામે ખોરાકમાંથી જે પોષક તત્ત્વો મળે છે તેનું પાચન કરવા માટેની આંતરડાંની, લીવરની અને હોજરીની શક્તિ મદદ પડી જાય છે.

રોગોની દુનિયામાં આજે જે અનેક ઓપધોનો પ્રચાર વધ્યો છે તેમાં સૌથી વિશેષ પ્રચાર વિટામિન “બી”નો અને તેથીય આગળ જંબુએ તો બી-૧, બી-૨, બી-૧૨, અને એથીય વધારે સત્વશક્તિ ધરાવતી દવાઓ વાપરવામાં આવે છે “બી” સમૂહનાં ઔષધો એ જ જાણે આજનું સર્વરોગહર ઔષધ બની ગયું છે.

થોડા વખત પહેલાં મુખર્ષમાં ભરાયેલા એક પ્રદર્શનમાં મુખર્ષની એક દવા બનાવતી ફાર્મસીએ ઘઉંનો ઔષધીય ખોરાક બનાવીને સુંદર બાટલી અને સારા પેકિંગમાં વિટામિન “બી”ના ઉત્તમ ખોરાક તરીકે પ્રચાર કરેલો અને આપણી પ્રજાએ એનો સ્વીકાર કરેલો. આમ, એક તરફથી ઘઉંના સમગ્ર અગ્રનો એક ઔષધિ તરીકે પ્રચાર કરવામાં આવે છે ત્યારે બીજી તરફ એ જ તત્ત્વો આપણે ફેંકી દઈએ છીએ અને માંદગીને નોતરીએ છીએ.

પ્રશ્નવક “બી” તત્ત્વ, શરીરસવર્ધન માટે અતિશય જરૂરનું છે સૌથી પહેલાં એના ઉપયોગથી મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓને બળ મળે છે અને એ માનવીના મનોબ્યાપારને તંદુરસ્ત રાખે છે.

એમાંથી હૃદય, લીવર અને બીજા પાચક અવયવોને બળ મળે છે, અને ઝેરોનો સમગ્ર કરનારાં અવયવો-કિડની, લીવર, આંતરડાં સાફ રહી લોહીની તાકાત વધારે છે.

માનવશરીરની બાહ્ય અને આંતરિક માંસપેશીઓને એનાથી બળ મળે છે અને પરિણામે શરીરરચના-બધારણ દર્શનીય રીતે સુંદર બને છે—સુદૃઢ લાગે છે.

બૂખની ઇચ્છાની લાગણીને પ્રગટ કરવાનું અને સાથે જ ખાધેલા ખોરાકને પાચન કરવાનું કાર્ય પણ આ પ્રશ્નવક “બી”ના સમૂહવર્ગથી જ પેદા થાય છે.

જે લોકોને વિશાળ રોગ સમુદાયનો પરિચય છે તે સાથે જ ઔપધીય જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે તે લોકો કહેશે કે આજના લકવા, કબ્જિયાત, ગેસ, બ્લડપ્રેશર અને અંતઃસ્રાવી અંધિઓની અનિયમિત સ્થિતિમાં સૌથી વિશેષ પ્રમાણમાં આજે પ્રજ્વલક “બી” જ વાપરવામાં આવે છે. લકવા અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈની તો એ રાગખાણ દવા ગણાય છે. ‘ડાયેટ એન્ડ ડાયેટ રીફોર્મ’ નામના પ્રાતઃમરણીય ગાંધીજીએ સંપાદિત કરેલા એક લઘુગ્રંથમાં પ્રજ્વલક “બી”ની નોંધ આપતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે આ તત્ત્વની ખામીને કારણે આંતરડા-હોજરીનું અશ્વર્થ થાય છે, કબ્જિયાત વધે છે, વજન અને જીવન-શક્તિ ઘટે છે અને શરીરનું આવશ્યક ઉષ્ણતામાન પણ ઓછું થાય છે. માંસઅંધિઓના સમૂહનો પક્ષાઘાત, જીવનસત્વ આપનારી અંતઃસ્રાવી અંધિમાં થાઈરાઈડ, એડેનલીન, લીવર અને પેન્ક્રિયાસનાં નાનાંભોટાં દરદો પ્રગટે છે.

માણસને ધીમે ધીમે જર્ણશીલ્ જનાવી નાખનારાં આ બધાં દરદો છે. આવાં દરદોમાં એક પથ્ય ખોરાક તરીકે અને સાથે જ ઔપધીય જીવનશક્તિ મેળવવા માટે ચૂલી ઉપયોગી ઔપધ બની શકે એવું છે. એમાં રહેલું સૌથી વિશેષ પ્રમાણ પ્રજ્વલક “બી” આ દરદોને થતાં અટકાવે છે, અને દરદોને દૂર કરવામાં બળ પૂરે છે.

ખોરાકશાત્રના સર્વમાન્ય પડિત મેક કરીસને એમના “ફૂડ” નામના ગ્રંથમાં ઘઉંનાં સમગ્ર અગ્રો આવી જતાં હોય તેવા ખોરાકનું પૃથક્કરણ નીચે પ્રમાણે આપ્યું છે :

પ્રોટીન	૩.૬૦
ચરબી	૦.૪૫
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ	૨૦.૩૫
શક્તિ (કલોરી)	૧.૨
પ્રજ્વલક એ	+
પ્રજ્વલક બી	++ વિશેષ
પ્રજ્વલક સી	૦ નહિવત
પ્રજ્વલક ડી	— નથી

આપણે સમાજ કેન્દ્રીક વખત સીટીલાઈના ડાબા કાન જેવા વ્યવહાર કરે છે ધર્મના પોષક-વિટામિનવાળા તરવો ફેકી દઈને એના ખૂબ જ બારીક મેદા જેવા લોટમાથી આજે પાઈ બનાવવામાં આવે છે અને એ ફેકી દીધેલા તરવો મેદાવવા માટે ગસાયણિક રીતે તૈયાર કરેલા ચીસ્ટ અને “બી” તરવો ઉપરથી ઉમેરે છે હિતમ ખોરાકને ધૂળ કરીને ખાવાની આ એક વિકૃત રીત છે

આમ બધી જ રીતે વિચારણા કરતાં જો થોડી પણ ચીવટ રાખીને અને ગમ-અણગમનો કેવળ માનસિક પૂર્વગ્રહ છોડીને ધર્મના ચૂંચીના સ્વરૂપમાં, રોજિંદા ખોરાક માટે ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો અનેક રીતે ફળદાયી નીવડશે એના સેવનથી જીવનશક્તિ મળશે

પ્રજ્વલક “સી”

માનવઆરોગ્યની દૃષ્ટિએ જે પ્રકારના ખોરાકનું આયોજન કરવામાં આ યું છે, તેમાં વિટામિનોનું બારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખોરાક બે પ્રકારનો લેવાતો હોય છે એક ખોરાક માનવશરીરને વૃદ્ધિ આપે તેવો હોય છે અને બીજો ખોરાક માનવશરીરની પ્રતિકારશક્તિ વધારનારો લેવામાં આવે છે

સામાન્ય રીતે પ્રતિકારશક્તિ વધારવામાં જ્ઞાનત જને પણ આપે, લોહીનું બધારણુ શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક રામે અને ચપાપચપને પરિણામે ખોરાકમાંથી જે ઝેરો જુદા પડે તેને બહાર ફેંકવાનું કાર્ય કરે એમ ત્રિવિધ પ્રક્રિયા આ ખોરાકથી થતી હોય છે જુદા જુદા પ્રજ્વલકોની માનવશરીર ઉપર જુદી જુદી અસર સ્વીકાર્ય છે પ્રજ્વલક ‘સી’ લોહીના શુદ્ધીકરણમાં અને તેના બધારણુમાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે આ વિટામિન ‘સી’ની શોધ બારે આકસ્મિક અને આપત્તિના સમયમાં ચર્ચાહતી દરિયાની ખુસાફરી કરનારા નાગરિકોને જે પ્રકારનો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો, તેમાં પોષણની દૃષ્ટિએ ખોરાક અપાતો હતો, પરંતુ રક્તધાતુને પણ આપે અને ધાતુમત પ્રતિકારશક્તિ

વધારે તેવા ખોરાકની ખામી હતી. એને પરિણામે આ નાવિકો-
માંના મોટાભાગનાને દાંતના પેદામાંથી લોહી આવતું હતું. પૂખ્ત જ
ન સમજાય તેવી સ્નાયુગત કળતર થતી હતી, અને શરીરના સ્નાયુઓ
અને દાંતના પેદા બન્ને દીસ્યા, નબળા અને કડકાર્ધ વગરના બનતા
જતા હોય તેવી ફરિયાદ પેદા થઈ હતી.

૧૯૨૮માં આ વિટામિન “બી”ની માનવશરીરમાં રહેલી
અત્યંત ઓછી પ્રાપ્તિ દ્વારા શોધ કરવામાં આવી અને આ પ્રકારનું
વિટામિન “સી” આપણા ખોરાકમાંથી મળી રહે, તે સંબંધમાં
જન્યત પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યા.

લોહીના બંધારણ સાથે સંબંધ ધરાવતું આ પ્રજીવક “સી”
એક પ્રકારનું અમ્લતત્વ છે. અગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં તેને એસ્કોર્બિક
એસિડ કહેવામાં આવે છે. આ અમ્લત્વ પાણીમાં ઓગળી જાય તેવું
હોય છે, અને થોડી પણ વધારે ગરમી સ્નાયુમાં તેનો નાશ પણ થઈ
જાય છે.

વિટામિન “બી” માનવશરીરમાં ઓછું થાય ત્યારે વજન ઘટે
છે. શરીરમાં ન સમજાય તેવો થાક અને કળતર લાગ્યા કરે છે.
હૃદયના ધબકારા ઝડપી બને છે. સામાન્ય રીતે એક મિનિટમાં ૭૨ થી
૭૫ ધબકારા થવાને બદલે ૯૦ થી ૧૦૦, કે એથી પણ ઉપર થવા
માંડે છે. શ્વાસ અધૂરો લેવાય છે અને સતત શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં
ભાર લાગે છે. લોહીમાંથી લાલ રંગકણો ઓછાં થવા માંડે છે અને
પરિણામે દર્દી કાળો, પીળો, સફેદ થતો જાય છે. આ વિટામિન “સી”ની
ખામીને કારણે એક સ્થિતિ એવી આવે છે કે કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી
રક્તસ્રાવ થાય છે—નાક વાટે, કેટલીક વખત ગ્રાહ વાટે કે પેશાબ
વાટે તો કેટલીક વખત આર્તવજન્ય સાવમાં લાંબા વખત સુધી
રક્તસ્રાવ ચાલુ રહે છે.

વિટામિન “સી”ની ખામીને લીધે લોહીમાં ગ્રાણુવાયુ સમૃદ્ધિવાની
શક્તિ ઘટે છે અને પરિણામે ઓક્સી હેમોગ્લોબીનનું જે સ્વસ્થ

પ્રમાણ લોહીમાં ટકી રહેવું જોઈએ તેમાં વિપત્તિ આવે છે. ક્યારેક દર્દી મુઝાયેસો, ચાકેસો, બેચેની અનુભવતો અને વધારે પ્રાણવાયુ લેવા માટે જંખના કરતો બોવા મળે છે.

આ વિટામિનની એક એવી જ ખીજ અસર એ છે કે દાંતનું અધાગણ ક્ષીણ થાય છે અને એ જલદી બટકીને ભાંગી જાય, તૂટી જાય, ખરબચડા થઈ જાય, ઘાટધૂટ વગરના થાય, તેની સ્થિતિ પણ પેદા થતી હોય છે. દાંતની સાથે જ એક વિશેષ રોગ દાંતના પેદામાં રસી થવાનો થાય છે, જેને અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં પાપેરિયા કહે છે. આ રોગ મ્કર્વી તરીકે ઓળખાય છે.

માનવ-આરોગ્ય માટે આ વિટામિન મેળવવા માટે જુદા જુદા ફેટલાક ખોરાક નક્કી કરવામાં આવ્યા છે. આ ખોરાકમાં આખળાં, જમરૂખ, લીંબુ, મુસખી, સતરું, પાઈનેપલ, કેરી, લીચી, મરચાં, કોખીજ, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી વગેરે છે. આંતરરાષ્ટ્રીય રીતે વિટામિન "સી" જેમાં મળે છે તેની એક નોંધ નેશનલ ફુડ ટ્રસ્ટ પ્રકાશિત 'યુ એન્ડ યોર હેલ્થ'માં પાન નંબર ૪૭ ઉપર પ્રગટ કરવામાં આવી છે તે આ પ્રમાણે છે :

✓, લીલાં પાનવાળા ભાજી અને ફળોમાં—સો ગ્રામમાંથી

મિલિગ્રામ		મિલિગ્રામ	
થવાની ભાજી	૩૨	કોખી-ફલાવર	૫૬
ખીજ	૧૨૪	ગુવાર	૪૭
થમીર	૧૩૫	સરંગવો	૧૨૦
થી	૫૪	નોલકોલ	૮૫
દીનો	૨૭	જમરૂખ	૨૧૨
લખ	૨૮	મુસખી	૫૦
પીટકટ	૮૮	પોપૈયો	૫૭

ઉપરના ખોરાકમાં જે પ્રમાણ નક્કી થયું છે તેના કરતા ખાર-ગણુ વિટામિન "સી"નું પ્રમાણ આગળામાંથી આપણને મળે છે.

પ્રાતઃસ્મરણીય મહાત્મા ગાંધીજીએ “ ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા ” (Diet and Diet-Reforms) નામના લઘુગ્રંથમાં પાના નં. ૧૫૭ ઉપર જે નોંધ આપી છે તેનો કેટલોક ભાગ અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

આંબળાં આપણા દેશમાં મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. લીલાં આંબળાંમાં સંતરાં કે બીજાં ફળોના પ્રમાણમાં અનેકગણું વધારે (Nearly 30 times as much vitamin 'C' as orange-juice) વિટામિન “સી” મળે છે. આંબળાંની એક વિશેષ વિશેષતા એ છે કે બીજા તમામ ખોરાકમાનું વિટામિન “સી” સહેજ પણ ગરમી લાગતાં નાશ પામે છે. જ્યારે આંબળામાં રહેલું વિટામિન “સી” બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં બળે છે અને આથી જ ભારતીય આયુર્વેદમાં આંબળાંની જુદી જુદી બનાવટોની પ્રશંસા અને તેની ઉપયોગિતા સ્વીકારાઈ છે. જેમાં આંબળા આવતાં હોય તેવાં ઔષધમાં અવનપ્રાણાવત્તેક, ત્રિકુળાં, રસાયનચૂર્ણ, જેવાં ઔષધોની બારે મોટી પ્રશંસા કૃત્વામાં આવી છે. વિટામિન “સી”નું આ અવતારરૂપ છે. આપણા ખોરાકમાં એનું આવશ્યક પ્રમાણ મળી રહે તે માટે સૌ કોઈએ પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

પ્રજીવક “ડી”

રોગોની દુનિયામાં આજે જે કેટલાક ઔષધીય ખોરાકનો મોટો વપરાશ વધ્યો છે એમાં પ્રજીવક “ડી” અથવા “કેલ્સીયમ”-ચૂનાનું પ્રમાણ ખૂબ જ મોટું જોવા મળે છે. જ્યાં અને ત્યાં આજે એમ કહેવામાં આવે છે કે તમારા શરીરમાં ચૂનાનાં તરવો ખૂટે છે, એ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો એમ કરવામાં નહિ આવે તો ગ્રોસ રોગો પેદા થવાનો સંભવ રહેશે.

સૌથી પહેલાં એ જાણી લેવું જોઈએ કે, ચૂનો માનવશરીરમાં શું કાર્ય કરે છે. ચૂનો એક એવું રસાયન દ્રવ્ય છે કે જેને સુધાંસુ-

તત્ત્વ કહેવામાં આવે છે. લોહીના બંધારણ સાથે અને એ લોહી દ્વારા બંધાનારી શરીરરચના સાથે એને પૂળ જે ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. ખાસ કરીને ચૂનો એક એવું દ્રવ્ય છે કે જેના સયોગથી હાડકાં, દાંત, સ્નાયુઓ અને હૃદય જેવા અંગોના તંદુરસ્ત કાર્ય માટે એની અનિવાર્ય જરૂર સ્વીકારાઈ છે. લોહીને પ્રવાહી થતું અટકાવવા માટે અથવા ખીછ રીતે ફીએ તો લોહીને જામવા માટે એને અત્યંત આવશ્યક ગણવામાં આવે છે. આપણે કેટલીક વખત જોઈએ છીએ કે કેટલાકને કોઈ ઘા વાગે ત્યારે પુષ્કળ પ્રમાણમાં લોહી વહી જાય છે. આવા પ્રસંગે જો એના લોહીમાં પૂરતા, પ્રમાણમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો હોય તો પ્રજ્વલક “સી”ની મદદથી કોલજિન નામનો એક પદાર્થ બને છે કે જેનું મહત્ત્વનું કાર્ય શરીરનાં જુદાં જુદાં કાર્યોને સાંધવાનું છે. માનવશરીરમાં જો પ્રજ્વલક “ડી” (ચૂનાનાં તત્ત્વો) પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આ “સી”નું કાર્ય પણ સ્થગિત થઈ જાય છે અને પરિણામે શરીર-રચનાના બંધારણમાં વિધમતા આવે છે.

પ્રજ્વલક “ડી” એ સ્નેહદ્રવ્ય પદાર્થ છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એક વસ્તુ સ્પષ્ટ થાય છે કે ચૂનાનાં તત્ત્વો પચાવવા માટે એની સાથે આવશ્યક પ્રમાણમાં ગ્લિન્ડ્રવ્યો લેવાં જોઈએ, અને આ ગ્લિન્ડ્રવ્યો પણ પ્રવાહી સ્થિતિમાં રહીને પચે તે માટે કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપમાં એને ગરમી આપવી જોઈએ ગરમી વિના સ્નેહદ્રવ્યો પૂરી રીતે પચી શકતાં નથી અને પરિણામે એમાંથી પૂરી શક્તિ મળી શકતી નથી.

પ્રજ્વલક “ડી”નું સંશોધન સૌથી પહેલાં ૧૯૨૨માં થયું. એક કેરીસને કોડલીવર ઓઈલમાં એક એવું દ્રવ્ય શોધ્યું કે જે ગરમીમાં નાશ પામતું નથી. આ તત્ત્વને પ્રજ્વલક “ડી” એવું નામ આપ્યું.

એવો જ એક સંશોધનનો ચમત્કાર ૧૯૨૦માં પણ જોવા મળ્યો. જેમાં નીચાતીત કિરણો (અલ્ટ્રા વાયોલેટ) થી હાડકાંને શક્તિ મળે છે, એથી રોગ દૂર કરી શકાય છે, એવું જોવા મળ્યું. માત્ર નીચાતીત કિરણોથી હાડકાંના રોગોમાં કઈ રીતે આરામ મળે છે એ એક

પ્રાતઃસ્મરણીય મહાત્મા ગાંધીજીએ “ ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા ” (Diet and Diet-Reforms) નામના લઘુગ્રંથમાં પાના નં. ૧૫૭ ઉપર જે નોંધ આપી છે તેનો કેટલોક ભાગ અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

આંબળાં આપણા દેશમાં મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. લીલાં આંબળાંમાં સંતરાં કે બીજાં ફળોના પ્રમાણમાં અનેકગણું વધારે (Nearly 30 times as much vitamin ‘C’ as orange-juice) વિટામિન “સી” મળે છે. આંબળાંની એક વિશેષ વિશેષતા એ છે કે બીજા તમામ ખોરાકમાંનું વિટામિન “સી” સહેજ પણ ગરમી લાગતાં નાશ પામે છે. જ્યારે આંબળાંમાં રહેલું વિટામિન “સી” બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં બળે છે. અને આથી જ ભારતીય આયુર્વેદમાં આંબળાંની જુદી જુદી બનાવટોની પ્રશંસા અને તેની ઉપયોગિતા સ્વીકારાઈ છે. જેમાં આંબળાં આવતાં હોય તેવાં ઔષધમાં સ્વપ્નપ્રાણવશેલ, ત્રિકુળાં, રસાયનચૂર્ણ, જેવાં ઔષધોની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. વિટામિન “સી”નું આ અવતારકૃત્ય છે. આપણા ખોરાકમાં એનું આવશ્યક પ્રમાણ મળી રહે તે માટે સૌ કોઈએ પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

પ્રજીવક “ડી”

રોગોની દુનિયામાં આજે જે કેટલાક ઔષધીય ખોરાકનો મોટો વપરાશ વધ્યો છે એમાં પ્રજીવક “ડી” અથવા “કેલ્સીયમ”-ચૂનાનું પ્રમાણ ખૂબ જ મોટું જોવા મળે છે. જ્યાં અને ત્યાં આજે એમ કહેવામાં આવે છે કે તમારા શરીરમાં ચૂનાનાં તરવેા ખૂટે છે, એ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો એમ કરવામાં નહિ આવે તો ચોક્કસ રોગો પેદા થવાનો સંભવ રહેશે.

સૌથી પહેલાં એ જાણી લેવું જોઈએ કે, ચૂનો માનવશરીરમાં શું કાર્ય કરે છે. ચૂનો એક એવું રસાયન દ્રવ્ય છે કે જેને સુધાંશુ-

તત્ત્વ કહેવામાં આવે છે લોહીના બધારણ સાથે અને એ લોહી દ્વારા બધાનારી શરીરરચના સાથે એને ખૂબ જ ધનિષ્ઠ સંબંધ છે ખાસ કરીને ચૂનો એક એવું દ્રવ્ય છે કે જેના સંયોગથી હાડકા, દાંત, સ્નાયુઓ અને હૃદય જેવા અંગોના તદ્દુરસ્ત કાર્ય માટે એની અનિવાર્ય જરૂર સ્વીકારાઈ છે લોહીને પ્રવાહી થતું અટકાવવા માટે અથવા ખીંચી રીતે ફરીએ તો લોહીને જામવા માટે એને અત્યંત આવશ્યક ગણવામાં આવે છે આપણે કેટલીક વખત જોઈએ છીએ કે કેટલાકને કોઈ ધાત્રાગે ત્યારે પુષ્કળ પ્રમાણમાં લોહી વહી જાય છે આવા પ્રસંગે જો એના લોહીમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ચૂનાના તત્ત્વો હોય તો પ્રજીવક ‘ડી’ ની મદદથી કોલજિન નામનો એક પદાર્થ મને છે કે જેનું મહત્ત્વનું કાર્ય શરીરના જુદા જુદા કાર્યોને સાધવાનું છે માનવશરીરમાં જો પ્રજીવક ‘ડી’ (ચૂનાના તત્ત્વો) પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આ ‘સી’નું કાર્ય પણ સ્થગિત થઈ જાય છે અને પરિણામે શરીર-રચનાના બધારણમાં વિપત્તિ આવે છે

પ્રજીવક ‘ડી’ એ સ્નેહદ્રવ્ય પદાર્થ છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એક વસ્તુ સ્પષ્ટ થાય છે કે ચૂનાના તત્ત્વો પચાવવા માટે એની સાથે આવશ્યક પ્રમાણમાં ટ્રિનગ્ધ્ર યો લેવા જોઈએ, અને આ ટ્રિનગ્ધ્ર દ્રવ્યો પણ પ્રવાહી સ્થિતિમાં રહીને પચે તે માટે કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપમાં એને ગરમી આપની જોઈએ ગરમી વિના સ્નેહદ્રવ્યો પૂરી રીતે પચી શકતા નથી અને પરિણામે એમાંથી પૂરી શક્તિ મળી શકતી નથી

પ્રજીવક ‘ડી’નું સંશોધન સૌથી પહેલાં ૧૯૨૨માં થયું એક ફેરીસને કોલ્ડવીવર ઓર્થનમાં એક એવું દ્રવ્ય શોધ્યું કે જે ગરમીમાં નાશ પામતું નથી આ તત્ત્વને પ્રજીવક ‘ડી’ એવું નામ આપ્યું.

એવો જ એક સંશોધનનો ચમત્કાર ૧૯૨૦માં પણ જોવા મળ્યો જેમાં નીલાતીત ફિરજોથી (અ-ટ્રા નાયોનેટ)થી હાડકાને શક્તિ મળે છે, એથી રોગ દૂર કરી સ્થાય છે, એવું જોવા મળ્યું માત્ર નીલાતીત ફિરજોથી હાડકાના રોગોમાં કઈ રીતે આરામ મળે છે એ એક

સંશોધનની દૃષ્ટિએ મહત્વનો વિષય બન્યો અને અંતે એ નક્કી થયું કે માણસ રોગિષ્ઠ જીવનમાં જે ચૂનાનાં તત્ત્વો લે છે તેનાથી ચામડી નીચે જે એર ગોસ્ટરોલ નામનું રિનગ્ધ દ્રવ્ય છે તેની ઉપર ત્યારે નીલાતીત કિરણો પડે છે ત્યારે આ ચૂનાના તત્ત્વો અને એર ગોસ્ટરોલ નામનું સ્નેહદ્રવ્ય પ્રજ્વલક “ડી”માં પરિવર્તન પામે છે અને પરિણામે નીલાતીત કિરણોથી રોગમુક્તિ મળે છે. આમ ફાસફેટ અને ચૂનાનાં તત્ત્વોને જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન કરવાનું કાર્ય સ્નેહ અને ગરમી દ્વારા થાય છે.

માનવજીવનમાં ચૂનો હાડકા, દાંત, સ્નાયુ અને રક્તપ્રચિતે બળ આપે છે એ હકીકતનો સ્વીકાર કરીએ, ત્યારે જ્યાં જ્યાં આ અવધવાને ઘસારો લાગે ત્યાં ત્યાં એનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે ચૂનાનાં તત્ત્વોની ખામી વધે તેવા સંયોગોમાં પ્રસૂતાવસ્થા સૌથી મહત્વની િથિતિ છે. આમાં સ્ત્રીએ પોતાનું બંધારણ ઠકાવી રાખવું, ગર્ભસ્થ બાળકને અત્યંત શરીરરચના અને બંધારણ આપવું અને સાથે જ એ બાળકના જન્મ પછી એના પોષણ માટે આવશ્યક-પોષક ખોરાકનો સમ્રહ કરવો—આ સંયોગોમાં સગર્ભાવસ્થામાં મોટા પ્રમાણમાં પ્રજ્વલક “ડી”નાં તત્ત્વો મળવાં જોઈએ. જે માતા એનો પૂરતો ઉપયોગ કરતી નથી તે પોતાની જાતને અને ગર્ભસ્થ બાળકને હાનિ કરે છે.

અસ્થિબંધારણની દૃષ્ટિએ નાનાં બાળકોને આ દ્રવ્યોની જરૂર સૌથી વિશેષ સ્વીકારવામાં આવી છે. અને તેમાં જ કન્યાઓને કે જેને ભવિષ્યમાં માતા થવાનું છે તેને તો પૂરતા પ્રમાણમાં આ પદાર્થો મળવા જોઈએ. જો એ ન મળે તો હાડકાંનું બંધારણ અનિયમિત થાય છે. જેને અગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં ઓસ્ટીઓ મેસેરિયા કહેવામાં આવે છે. આમાં ખાસ કરીને કટિપ્રદેશનાં હાડકાંનું બંધારણ નમળું, અનિયમિત બને છે અને પરિણામે આવી કન્યાઓને માતૃત્વનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે આભાવિક પ્રસૂતિ થવાને બદલે પેટ ચીરીને બાળકને બહાર કાઢવું પડે છે. આ સ્થિતિ નિવારવા માટે આપણી કન્યાઓને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રજ્વલક “ડી” આપવું જોઈએ.

આપણે જોયું છે કે, માનવશરીરમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો તો હોય છે જ અને છતાંય એની ખુણશક્તિ મળતી નથી. એનું કારણ એ છે કે, એ તત્ત્વોનું પ્રજ્વલક “ડી”માં પરિવર્તન થયું હોતું નથી. આનું પરિવર્તન કરવા માટે સ્નેહ અને ગરમી જોઈએ. કુદરત આવી સ્નેહ-ગરમી કશા પણ અર્થ વગર તેલમાલિશ અને સૂર્યસ્નાન દ્વારા આપે છે.

પરંતુ આનું વિનામૂલ્ય પ્રજ્વલક “ડી” આપણો સમાજ લેવાનો વિચાર સુધ્ધાં કરતો નથી. સરકારિતાથી એ કોઈક દૂર લાગે છે. અને પરિણામે એ તત્ત્વની ખામી આજે રાસાયણિક સિન્થેટિક્સ દ્વારા પૂરવામાં આવે છે.

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ આ “ડી” તત્ત્વની ખામી પૂરવા માટે એક સુંદર નોંધ એમના પુસ્તક “ખોરાક અને ખોરાકના સુધારા”માં સંગ્રહી છે. એનો લાવાર્થ આ પ્રમાણે છે : પ્રજ્વલકો એ શરીરસંવર્ધન કરનારાં ઔષધો છે, પરંતુ એની વિશેષ માત્રા કેટલાય પ્રાણીઓમાં ઊંચી અસર કરનારી નીવડે છે એવો અનુભવ થયો છે. પ્રયોગોને અંતે એવું જણવા મળે છે કે, પ્રજ્વલક “ડી”નો વિશેષ ઉપયોગ હૃદય, ગીનીપિગ્મશ, સસ્તકાં, ખિલાડી, કૂતરાઓ માટે મૃત્યુકારી નીવડ્યો છે. જોકે, માણસમાં આ પ્રજ્વલકના વિશેષ ઉપયોગ વખતે એ પચાવવાની શક્તિ છે. તોપણ નાનાં બાળકો માટે એનો વિશેષ ઉપયોગ મૃત્યુકારક છે, એવા અહેવાલો પણ મળ્યા છે. એના વિશેષ સેવનથી સૌથી પહેલાં મંદાગ્નિ ને જૂખ ન લાગે તેવાં ચિહ્નો સાથે વજન ઓછું થતું જાય છે, તો કેટલીક વખત ઝાડા થાય છે.

આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે, “ડી” તત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાથી ધમની અને શિરા તથા શુદ્ધ અને અશુદ્ધ લોહીનું વહન કરનારી રક્તવાહિનીઓમાં ચૂનાનો જમાવ વધે છે અને પરિણામે રક્તાભિસરણની ક્રિયાનું રુધ્ધન થાય છે. એથી જ રીતે વિશેષ કેલ્શયમ લેવાથી પેશાબની પ્રવૃત્તિમાં પણ રુકાવટ થાય છે અને જે લોકોને પથરી કે કોઈ પેશાબના ક્ષારજન્ય રોગો હોય એમને તો એ લેવાની મનાઈ જ કરવામાં આવે છે, કારણકે આ તત્ત્વથી પેશાબ દ્વારા જે

ઝેરો બહાર ફેંકાઈ જવા જોઈએ તે બહાર જઈ ચક્રતાં નથી. પરિણામે તે લોહીમાં લાગે છે અને રોગાત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આથી જ એવો એક સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે, જ્યાં પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યનો તાપ મળી શકતો હોય તેના દેશોમાં રાસાયણિક પ્રજ્વલો લેવાની જરૂર નથી. આજના વિજ્ઞાને ખૂબ જ શ્રમ પડી ભણે પ્રજ્વલોની લલામણ કરી હોય અને એમાંના બધા ચમત્કારિક અસર કળનારા પણ ભણે ગણાતા હોય, તોપણ આજે જે રીતે ઔષધીય બજારમાં આ દ્રવ્યોનો રાફડો ફાટ્યો છે તેથી તો કોઈ જ વિશેષ ફાયદો થવાનો નથી. આથી આ કૃત્રિમ પ્રજ્વલોની મર્યાદાઓ સ્વીકારીને જ એનો વિચાર કરવો જોઈએ. ગરીબમાં ગરીબ માનવીને પ્રજ્વલ “ડી” પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે તેની પૂરી શક્યતા કુદરતમાં રહી છે. ડો. પી. સી. ઘોષના આ સંદેહો આજના પ્રજ્વલોની સામે લાગુ પડી જોવા છે.

સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં મનુષ્યને ૪૦૦ થી ૮૦૦ યુનિટ વિટામિન “ડી” મળી રહેવું જોઈએ. તડકાવાળા દેશોમાં આ તત્ત્વ ઉપરના પ્રમાણ કરતા પણ ઓછું જોઈએ. જ્યારે અધારમાં રહેનારા, સૂર્યનો તાપ ન મળે તેવાં ધરોમાં રહેનારા કે પડદો પાળનારા અને જ્યાં સૂર્યનો તાપ ફુલ્લ જ હોય તેવા ઉત્તર-દક્ષિણ ધ્રુવ જેવા ઠંડા પ્રદેશોમાં પણ આ તત્ત્વ વિશેષ જોઈએ.

પ્રજ્વલ “ડી” તત્ત્વ મેળવવા માટે દૂધ, કોડનીવર ઓઇલ, હેવીબટ લીવર ઓઇલ, ઈંડા, માખણ, લીલા પાદકાવાળા શાકભાજી, કમેળ, ધાન્ય, સમ્તા ઋતુજન્ય ફળો અને સૂર્યસ્નાનનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ, માવિશ અનેક સૂર્યસ્નાન એક રીતે હિતકર બને છે.

પ્રજ્વલ “ઈ”

પ્રજ્વલોની દુનિયામાં સામાન્ય રીતે એ બી. સી. ડી. એ ચાર પ્રકારના પ્રજ્વલોનો સૌથી મોટો પ્રયાગ હોવાથી સર્વસામાન્ય રીતે આપણા સમાજ એનાથી વિશેષ પરિચિત છે. પરંતુ માનવજીવનમાં

ખીન્ન પણ એવાં કેટલાંક પ્રજાવક તત્ત્વો છે કે જેનો પણ આજના વિકસતા વિજ્ઞાનમાં પરિચય કરવો આવશ્યક છે. એક ખીણ રીતે પણ આ પરિચય હિતકારી બને એવો છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં માનવીની જીવનશક્તિ ટકાવી રાખવા માટે જેમ છ રસોના સંયોજનવાળો ખોરાક સ્વીકારાયો છે, તેમ જાતીય શક્તિના વિકાસ માટે—જાતીય અંગોની પરિપૂર્ણતા માટે પણ રસાયન-વાણિકરણના પ્રયોગો સૂચવાયા છે. પ્રાચીન ભારતમાં એનો વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરવામાં આવતો—પ્રચાર કરવામાં આવતો અને અનુસરણ કરવામાં આવતું. આજે આ રસાયનકળો લુપ્ત થતા જાય છે અને એનું સ્થાન આજનાં પ્રજાવકો—હોર્મોન્સે લીધું છે.

આજના દરદીઓની એક હારમાળા મારી આંખ સામે ખડી થાય છે. આ હારમાળામાંથી સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને જુદાં તારવીને એનો વિચાર કરીએ તો અષ્ટપણે જોવા મળશે કે આજે પ્રજનન વધ્યું છે, પણ એની સાથે જ આ પ્રજનનમાં જે સ્વસ્થતા, જે પ્રજાવનશક્તિ હોવાં જોઈએ તે જોવા મળતાં નથી. જો જરાપણ સંકોચ વગર આજના જાતીય પ્રશ્નોનો વિચાર કરીએ તો આજનો જે અનુભવ છે તે એ હકીકત કહી જાય છે કે સ્ત્રીને જાતીય પ્રવૃત્તિના સંતોષ નથી, યૌવનનો આનંદ નથી. એ જ સ્થિતિ આજના યુવાનોની છે. આજે જે પ્રકારનાં જાતીય ખામીને દૂર કરનારાં ઔષધોનો રાફડો ફાટ્યો છે તે જોતાં એમ સહજ રીતે જ કહી શકાય કે એ ઔષધો વાપરનારો વર્ગ ઉત્તરોત્તર વધતો જાય છે.

આ સ્થિતિ પેદા કરવામાં આપણા ખોરાકે ધણો જ મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે અથવા ખીણ રીતે કહીએ તો ખોરાકના “છ” પ્રજાવકની ખામીએ ધણો જ મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે.

આજે આપણે જોઈએ છીએ કે જેમ આપણા દેશમાં પ્રજાવનશક્તિનું પ્રમાણ વધતું જાય છે તેમ એટલી જ ખીણ સ્થિતિ વધતી જાય છે. આજે આપણા યુવક યુવતીઓના વીર્ય અને રજની

ગર્ભસ્થાપક અને ગર્ભધારણશક્તિ પણ એટલી જ ક્ષીણ થતી જાય છે. અને ફેટલીક વખત આને જે પ્રકારની વારંવારની કમુવાવડના દરદીઓ જેવા મળે છે તેમાં પણ આ ગર્ભધારક-ગર્ભસ્થાપક વીર્ય અને રજનો જ દોષ રહ્યો છે.

આપણા સમાજમાં આને જે પ્રકારનાં આર્તવજન્ય દરદો વધતાં જાય છે. અનાર્તવ, કષ્ટાર્તવ, અધ્યાર્તવ અને અણવિકસિત જાતીય અંગોના અભિપ્રાયોની જે ખોટી સમ્યા વધી છે તેની પાછળ પણ આ પ્રજવક “ધ”ની જ ખામી રહી છે.

માનવીમાત્રને આ પ્રજવક તત્વની જરૂર છે. આ તત્વ ઘઉં અને કપાસના ખીજાંકુરમાંથી મળી રહે છે. રોહિત્ય ચરખીમાં જ ઓગળે એવું આ પ્રજવક સૌથી વિશેષ કપાસિયાના તેલમાં જેવા મળે છે. એની જ રીતે ઘઉં કે એવા જ ખીજા અનાજના ખીજાંકુરોમાં પણ આ પ્રજવક રહેલ છે. ફેટલીક બાજીઓમાં પણ એ ઓછાવધતા પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

આ પ્રજવકની ખાસ વિશેષતા એ છે કે એ ગરમીથી નાશ પામતું નથી, પરંતુ પડતર થાય છે ત્યારે એમાંનું પ્રજવક “ધ” નાશ પામે છે.

રાજિન્દ્ર જીવનમાં માનવીમાત્રે પોતાના ખોરાકમાંથી ૩ મિલિગ્રામ આ પ્રજવક તત્વ મેળવતું જોઈએ. આટલું પ્રમાણ ૧૫ ગ્રામ ઘઉંના ખીજાંકુરમાંથી સહેજે મળી રહે છે અને આથી જ ભારતીય આહારશાસ્ત્રમાં થૂલી, કંસારનો વિશેષ પ્રચાર જેવા મળે છે. સગર્ભાવસ્થામાં અડકોષને પૂરતું બળ મળે, ગર્ભાશયની તાકાત વધે એ માટે થૂલાવાળો ખોરાક ખૂબ જ આવશ્યક બને છે. આવો ખોરાક લેવાને બદલે આને માત્ર ઝીણું, મેંદાવાળો ખોરાક જ લેવાની સ્થિતિ દિવસે દિવસે ઉઘ થતી જાય છે અને પરિણામે પ્રજવકોની ખામી વધતી જાય છે.

એવી જ રીતે તેલનો ઉપયોગ અને તેમાંય કપાસિયા કે તલના તેલનો ઉપયોગ આપણા સમાજમાં જે રીતે થાય છે તેમાં પણ આ

પ્રજીવકોનું અસ્તિત્વ ટકી રહેવું અસંભવ જેવું બને—જે ડિગ્રી સુધી આ તેજો સતત ઉકળ્યા જ કરે છે તે બેતાં. એ સ્થિતિ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તો કોઈ રીતે હિતકર નથી જ.

આપણા સમાજમાંથી વધતવ ઓછું કરવાનો, સ્ત્રીજન્ય રોગો ઓછા કરવાનો, આપણા યુવકવર્ગમાંથી જાતીય મંદતા, અસ્વસ્થતા અને પરિણામે આજની માનસિક વ્યવસ્થા દૂર કરવાનો માર્ગ, એ સાદા પોષક ખોરાકનો ઉપયોગ છે. કપાસિયાને પલાળી અને લકીને એમાંથી કાઢેલું તાણું તેલ, તાણું તણું તેલ, ચૂલી કે કંસાર, અને પૂલા-વાળો ખોરાક રોગિંદા જીવનમાં શીકારી લેવો બેઈએ.

તજેલા, વિશેષ ગળ્યા અને આજના વેનિટેબલ ધીવાળા ખોરાકથી માણસની પાચનશક્તિ ઘટે છે, પ્રતિકારની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને એની જીવનના તમામ વ્યાપારો ઉપર માડી અસર થાય છે.

પ્રજીવક “કે”

માનવી જીવનમાં પ્રજીવકોની અસરનો જેમ જેમ વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર થતો જાય છે તેમ તેમ નવાં અને નવાં સત્યો સ્પષ્ટ થતાં આવે છે. આથી પ્રજીવકોની દુનિયામાં પ્રજીવક “કે”નું સ્થાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે પ્રજીવક “કે”ના સખધ રક્તધાતુ સાથે, રક્તધાતુના બધારણ સાથે અને એના પરિભ્રમણ સાથે ખૂબ જ ધનિષ્ઠ છે. લોકોને આવશ્યક પ્રમાણમાં ઘટ્ટ કે પ્રવાહી રાખવું એ જોઈતું મહત્ત્વનું છે, એટલું જ મહત્ત્વનું કોઈ ને કોઈ પ્રસંગે જ્યારે નાનો-મોટો ધા વાગે ત્યારે ઓછામાં ઓછું લોહી વહી જાય, બહારની હવાના સંસર્ગથી એ તુરત જ જાગી જાય અને પરિણામે માનવીની જીવન-શક્તિ રક્તધાતુના સંગ્રહ દ્વારા ટકી રહે, એને ગણવામાં આવે છે.

“રક્ત એવ પ્રાણ” એ સૂત્ર રક્તના સંગ્રહનું મહત્ત્વ બતાવે છે.

આવા રક્તને ધા વાગે ત્યારે વહેતું અટકાવવા માટે લોહીમાં એક વિશિષ્ટ તત્ત્વ રહે છે, જેને આજના પંડિતોએ પ્રોથોબીન એવું નામ આપ્યું છે. લોહીને ધીજનવવામાં આ પ્રોથોબીન ખૂબ જ મદદ કરે છે. આ પ્રોથોબીન પ્રજીવક “કે”ની મદદથી લીવરમાં પેદા થાય છે અને રક્તધાતુમાં ભળે છે.

આ પ્રજીવક વનસ્પતિ આહારમાં લીલોતરી, લીલાં શાકભાજી અને રંગકામાં સારા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે એવી જ રીતે મોટા આંતરડાંમાં વસતા જંતુઓ પણ આ પ્રજીવક પેદા કરી શકે છે. ખાસ કરીને પશુઓમાં આ ક્રિયા વિશેષ ચત્તી હોય છે. અને આથી માનવી કરતાં પશુઓનું લોહી ખૂબ જ ઝડપથી વહેતું અટકી જાય છે.

પ્રજીવક “કે”નો એક બીજો મહત્ત્વનો ગુણધર્મ લીવરને બળ આપવાનો છે અને આથી લીવરના દોષને કારણે પેદા થનાર કમળા જેવા રોગમાં પણ એનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

રોગિંદા જીવનમાં માણસને પાંચ મિલિગ્રામ જેટલા પ્રજીવક “કે”ની જરૂર રહે છે અને તે શાકાહારીને સહજ રીતે જ મળી રહે છે.

ખોરાકના ખ્યાલો બદલો

ખોરાકના કમનો એક મહત્ત્વનો પ્રશ્ન પ્રોટીન સાથે ચરબી લેવી આવશ્યક છે કે નહિ, તે છે. દા. ત. ઘીવાળા પૂરણપોળા, દાળમાં વધાર માટે આવતું તેલ કે એવડા-ગાંઠિયા જેવી તેવમાં તળેલી ચીજોનો આપણે આપણા રોગિંદા જીવનમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ. આ ઉપયોગની પાછળ એક વખત એવી સમજણ હતી કે ચરબીયુક્ત પ્રોટીન જેટલી સહેલાઈથી ખાય છે તેટલી સહેલાઈથી ચરબી વગરનાં પ્રોટીન ખાઈ શકતાં નથી.

ચરખી વગરના પ્રોટીનમાં એના પાચનને અંતે જે એમિનો એસિડ છૂટું પડે છે તેમાં પણ હીક પરિવર્તન આવતું જેવા મળે છે. અલગત, આ વિચારમાં પ્રાણીજ ચરખી અને વનસ્પતિજ ચરખી તેમ જ પ્રાણીજ પ્રોટીન અને વનસ્પતિજ પ્રોટીનમાં ઘણા ફેરફાર છે. આમ છતાંય, એક વાત આગ્રહપૂર્વક કહેવામાં આવતી હતી અને આજે એ જ વિચાર અનુસરવામાં આવે છે કે પ્રોટીન સાથે ચરખી ભળે એ હિતકર છે.

ડૉ. ગ્રેલ્ટને આ વિચારનો વિરોધ કર્યો છે. એ કહે છે કે ખોરાક સાથે જ્યારે ચરખી ભળેલી હોય, ત્યારે રુચિને જાગ્રત કરનારા રસો છૂટવાની ક્રિયા મંદ પડે છે. કેટલાક પાચક રસાયણિક રસો પણ ઓછા આવે છે કે એની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. પાચક રસો છોડવાની રસ-ત્રાંધિઓની ક્રિયાશીલતા મંદ પડે છે અને તેમાંય હાઈડ્રોકલોરિક એસિડ અને પેપ્સિન જેવા રસો ઉપર એનો પ્રભાવ સીધી વધારે પડે છે. એવું અનુમાન કરવામાં આવ્યું છે કે ચરખી સાથે લેવાતા ખોરાકથી ૫૦ ટકા રુચિ, રસો છોડવાની ક્રિયા ધીમી જાય છે અને આવી મંદામિની અસર લગભગ એ કલાક સુધી રહે છે.

Most men and women who write on food-combining ignore the depressing effect fat has upon gastric secretion

ખોરાકના ગુણદોષની દૃષ્ટિએ એક વિધાન એવું પણ કરવામાં આવ્યું છે કે જો ખોરાકની સાથે ચરખીયુક્ત પ્રોટીન લેવામાં આવે તો એની સાથે લીલા શાકભાજીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અને તો જ એની પાચનક્રિયા ઉપર સારી અસર થશે. આમ એક ખોરાક એક જ વખતે લેવો—ચરખી અને પ્રોટીન સાથે ન કરો એમ નક્કી કરવામાં આવ્યું છે.

આપણા દેશમાં કઢોળની મીઠાઈઓ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. યજ્ઞાના લાકુ જેમાં ખાંડ પણ આવે અને ઘી પણ આવે. આ મિશ્રણ હિતકર છે કે નહિ? એવો પ્રશ્ન લેવે આજસુધી બોલો ન થયો હોય.

પણ આજના વૈજ્ઞાનિક રીતે બદલાતા જતા ખેરાકાના પ્રયોગની ચર્ચા કરતી વખતે કરવો જોઈએ.

પાચનશાસ્ત્રના પંડિતો કહે છે કે, ખાંડ અને પ્રોટીન એ બંનેની પચનીયતામાં ઘણો તકાવત છે. સાકર જેવી હોજરીમાં નવ્ય છે કે તુરત જ એને આંતરડાંમાં પચવા માટે ધકેલી દેવામાં આવે છે. એ પચવાની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવા માટે હોજરીમાં રહેતી નથી, ગાખતી પડતી નથી. જ્યારે પ્રોટીનને નિશ્ચિત પ્રકારના રમો નિશ્ચિત પ્રમાણમાં મળે ત્યાં સુધી રાખવું પડે છે. એટલે જો આવા પ્રોટીનની સાથે ખાંડ બળેલી હોય તો ફૂદરતી રીતે એ પ્રોટીનની સાથે હોજરીમાં રહે છે, અને એની હોજરીથી એક પ્રકારની મંદાગ્નિની અસર પેદા થાય છે અને સાથે જ સાકરમાંથી આવેલ પેદા થવાનું શરૂ થાય છે. કઠોળની મીઠાઈ ખાનારાઓને ખોરાક પછી જે પ્રકારનો ગેસ થાય છે તેનાં કારણોમાં આવા પ્રકારનાં સંયોજનોનો હોય છે એમ સમજવું જોઈએ.

એક પ્રશ્ન એવો પણ થાય છે કે રાટલી અને ગોળ સાથે આવેલા નેધરે કે નહિ ? આપણે રોજિંદા જીવનમાં અનાજની સાથે ગોળ, ખાંડ કે એની બનાવટોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, પરંતુ એક હકીકતની દૃષ્ટિએ નેધરે તો અનાજમાંથી છૂટો પડતો મોડટોજ અને સંકોજ કે લેકટોજ એ બંને ભિન્ન પ્રકારની ખાંડ છે. ખાંડ જડપંથી પચે છે, જ્યારે અનાજમાં ખીજાં કેટલાંક ઘટકો હોવાથી એણે કેટલોક વખત હોજરીમાં પચવા માટે પરિવર્તન થવા પૂરતાં રોકાઈ રહેવું પડે છે. આથી તેની સાથે ખાંડ પણ સ્વાભાવિક રીતે જ એમાં બળેલી રોકાઈ રહે છે. આ રોકાઈ જવાનું પરિણામ એ આવે છે કે પાચનક્રિયાને પરિણામે પેદા થતી ગરમી અને હોજરીના પાચક રસોનો ભેજ ખાંડ સાથે મળીને એમાંથી આથો પેદા કરે છે અને પરિણામે એક પ્રકારની મંદાસિ, અજીર્ણ અને વિદગ્ધાજીર્ણ જેવી સ્થિતિ પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિમાં જોસ એક સ્વાભાવિક ફરિયાદ બની જાય છે. એટલે, આહારચાત્રી ડૉ. રોચનનો એવો અભિપ્રાય છે કે ખાંડ ખોરાક સાથે લેવી હિતકર નથી. એ તો એટલે સુધી કહે છે કે મધુર ફળો

પણ સ્ટાર્ચવાળા ખોરાક સાથે ન લેવાં જોઈએ, કારણકે એથી પણ ગેસ થવાની શક્યતા વધે છે. એની રેનિનોલ્ડ એફ. ઈ. ઓરટન એમ. ડી, એફ. આર. સી. એસ., આર. એ. એમ. ઈ., એલ આર. સી. પી.નો એક અભિપ્રાય ટાંકીને આ વિચારનું સમર્થન કરવામાં આવ્યું છે.

“For example bread and butter taken together cause no unpleasantness but if sugar or jam or marmalade is added trouble may follow.”

આથી રાશ્ત્રના સિદ્ધાંત તરીકે એમ નક્કી કરવામાં આવ્યું કે સ્ટાર્ચ સાથે ખાંડ કે મધુર ફળો લેવા હિતકર નથી.

ખોરાકશાસ્ત્રમાં દૂધ એક સર્વોત્તમ ખોરાક છે. એને સંપૂર્ણ ખોરાક પણ કહેવામાં આવ્યો છે. પરંતુ આજે દૂધ રોગોત્પાદક શક્યતામાં પણ ઠીક મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. કમળામાં દૂધ ન લેવાય, મરડામાં દૂધ ન લેવાય, લીવરવાળા દરદીને દૂધ ન અપાય, વગેરે મૂ્યનોની પાછળનો પ્રધાન હેતુ એ છે કે દૂધની પચનીયતામાં દૂધ હોજરીમાં ગયા પછી એનું હોજરીના રેનીન નામના પાચક સત્ત્વની મદદથી દહીંમાં રૂપાંતર થાય છે, અને પછી જ પચે છે. પાચનતંત્રનો પણ એક એવો પ્રાકૃતિક ગુણ-પ્રભાવ છે કે એ પહેલાં દહીંને પચાવે છે અને પછી જ ખોરાક પચાવવાનું કાર્ય કરે છે. આપણે ખીચડીમાં દૂધ લઈએ છીએ. રોટલો કે રોટલી સાથે દૂધ લઈએ છીએ. દૂધપાક કે બામુંદી જેવો ખોરાક તો એક ભોજનના ક્રમની સાથે ગોઠવાઈ ગયો છે. આમાં કયાંય દૂધ એકલું લેવું જોઈએ એ વિચારવામાં જ આવતું નથી. પરંતુ ખોરાકશાસ્ત્રના પડિતો કહે છે કે દૂધ કોઈ પણ ખોરાકની સાથે લેવું હિતકર નથી, એનો ઉપયોગ હમેશાં એકલો કરવો જોઈએ અથવા એની સાથે પાકાંભીંડાં ફળો લેવાં જોઈએ. આહારશાસ્ત્રીઓ તો મધુર ફળો પણ દૂધની સાથે લેવાની ના પાડે છે. કારણકે તેમ કરવાથી દૂધ, પ્રોટીન-ચરબી, દુગ્ધચર્કરા અને બીજાં ખોરાક એક એવી રાસાયણિક પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય,

છે કે જેના કારણે દૂધમાંથી વાયુ-આથો પેદા થાય છે અને પરિણામે તુરત જ ગેસ, અજીર્ણ જેવી ફરિયાદો પેદા થાય છે. તેમ માંસ સાથે દૂધ લેવાની પણ ના પાડવામાં આવી છે. અને એ જ રીતે દહોળ સાથે ન લેવાનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય વ્યક્ત થયો છે. આમ, દૂધ ઉત્તમ ખોરાક હોવા છતાં એના ઉપયોગ કેવળ એકલું જ દૂધ પીવાય એ રીતે કરવો જોઈએ.

ખોરાકની આ બધી વિગતો વાંચતાં વાચતાં સ્વાભાવિક રીતે એક પ્રશ્ન વાચકને થશે કે તો પછી ખાવું શું ? ખાવું કેવી રીતે ? આવો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થવો ખૂબ જ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ આ પ્રશ્નની સાથે માણસે એક બીજો પ્રશ્ન ઊભો કરવો જોઈએ કે જે કાંઈ હોજરીમાં જાય છે, એ પચે છે ખરું ? આવા પાચન માટે વ્યક્તિની આહારવિહાર અને મનોવ્યાપારની ઠોઠ મર્યાદાઓ, બંધનો ખરા ? આપણો દેશ પશ્ચિમનું આંધળું અનુકરણ કરીને દ્વિધામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે. ખૂબ ખાઓ અને ઉત્તેજક-પાચક દવાઓ લઈને એને પચાવો. આ આજનું વૈદ્યકીય વિજ્ઞાનનું પ્રચાર પામેલું સૂત્ર છે; પણ એમ ઠોઠ નથી વિચારતું કે પચે તેવું ખાઓ, પચે તેટલું ખાઓ. અને આ પચે એટલે શું ? આપણે જોયું કે ખોરાકનાં ઘટકોમાં પ્રોટીન, સ્ટાર્ચ, ચરબી અને અન્ય ખોરાક છે. ખારા, ખાટા, તાખા, કડવા, તૂરા, મીઠા ખોરાકનો આ શંભુમેળો છે. સંતતું ખાકું મીઠું લાગે છે, તો ચીકુ-પપૈયાં કેવળ મીઠાં ફળો છે. આમળાં તૂરાં છે. ખોરાકમાં મીઠું, ખાટું પણ આવે છે. આ બધાનો ઉપયોગ શા માટે છે ? કેવળ ખોરાકની પચનીયતા વધારવા માટે. પણ આપણે સમજી લેવું જોઈએ કે કયો ખોરાક કયાં કેવી રીતે પચે અને આવા સંયોજનોવાળા ખોરાકથી એના પાચન ઉપર અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ અસર કેવી થાય છે.

ખોરાકમાં “ સૂપ ”

“ હાથમાં કેટલાંક જમણુવારોમાં જમતાં પહેલાં કે પછી સૂપ અથવા હળમાહળ જોવું પીણું આપવામાં આવે છે. કેટલીક જગ્યાએ એ એકદમ ઠંડું તો કેટલીક જગ્યાએ એ ગરમ આપવામાં આવે છે. તે કઈ જાતનું પીણું હોવું જોઈએ? જમતાં પહેલાં કે પછી, ઠંડું કે ગરમ તેમ જ કેટલા પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ, અને એથી ફાયદો શું? ”

સામાન્ય રીતે ખોરાક અને આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ બે શબ્દપ્રયોગ અચ્છિત છે: (૧) દીપન અને (૨) પાચન. સામાન્ય રીતે ભોજન પહેલાં ખોરાકની રુચિ જાગ્રત કરવા માટે જે પ્રકારનું પીણું આપવામાં આવે છે, તે આ પ્રકારનું દીપન કરનારું પીણું હોવું જોઈએ. જ્યારે ભોજન પછી જે પ્રકારનાં પીણાં આપવામાં આવે તે પાચનના હેતુ માટે જ હોવા જોઈએ.

સામાન્ય રીતે દીપન માટે પ્રાચીન પ્રભુશિકાગત આદુ, લીંબુ, સિંધવ, જેવાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ મુખ્યવાયો છે. આપણા મસાકાનું સ્થાન પણ આ જ દ્રષ્ટિએ રુચિ જાગ્રત કરવા માટે નક્કી થયું છે. આદુના દેશમાં ગરમ આબોહવા છે એટલે કેટલાક રોગો આ ગરમીમાથી પેદા થવાની શક્યતા રહે-છે. આથી જ આપણા ખોરાકમાં આ મમાલાઓનું સંયોજન કરીને રુચિને જાગ્રત ગમ્મવાનું ઠાવું કરવામાં આવે છે. રોગોનું મૂળ મંદાગ્નિ છે. મંદાગ્નિ દૂર થાય તેવા પ્રયત્નો હોવા જોઈએ.

પણ આપણે એ બૂલવું ન જોઈએ કે આપણા દેશમાં ત્રણ ઋતુઓ છે. શિયાળામાં દીપન તાટે આદુ ફાવે, તો ઉનાળામાં લીંબુનું ઠંડું પાણી, દાહમ, દ્રાક્ષ, સંતરાં જેવો ખોરાક લેવામાં આવે તો જ મૂળ હેતુ સરે, જ્યારે ચોમાસામાં આસવો-દ્રાક્ષાસવ જેવાં દ્રવ્યો લેવાનો નિર્દેશ છે.

બીજી રીતે જોઈએ તો આ રુચિ જાગ્રત કરવા માટે માણસની પ્રકૃતિનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ. વાન પ્રકૃતિવાળાને ગરમ કરીને

ઠંડું કરેલું પીણું કાવે. ઠંડું પ્રકૃતિવાળાં ગરમ પીણું લેવું જોઈએ, જ્યારે પિત્ત પ્રકૃતિમાં માત્ર ઠંડું પીણું જ હોવું જોઈએ. બોજન પત્તી કે બોજન પહેલાં આ મિદાંતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

આવાં પીણાંમાં આપણે જન્ય કે એ હેતુ છે : (૧) દીપનનો (૨) પાચનનો. દીપનના હેતુ માટે તીખા-ખારા મેળવેલો રસ ઉપયોગી બને છે. પણ બોજન પહેલાં ખટારા લેવી હિતકર નથી. આવી ખટારાથી મોદામાંથી છૂટતા પાચક ગ્માં, અને તેમાંય ખાસ કરીને ઝટાર્થવાળા ખોરાકને પચાવવા માટે જે તત્ત્વ-ટાયલીન ઉપયોગી બને છે, તેનો બોજન પહેલાં ખાઈ દ્રવ્યો લેવાથી નાશ થાય છે, તેવા ખોરાક-શાસ્ત્રનો નિર્દેશ છે. આજે આવાં પીણાંમાં આંબલીનું પાણી વધારીને આપવાનો જે રિવાજ છે, કે કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો ખાટો સૂપ આપવામાં આવે છે. તે કોઈ રીતે હિતકર ગણાવો જોઈએ નહિ. ખાટો રસ હંમેશાં બોજનના અંતમાં જ લેવો જોઈએ. આજે લોખંડ મેળવીને અનેક પ્રકારના પદાર્થો લેવાની પદ્ધતિ ચોખ્ખી નથી. ખોરાકને સારી રીતે ચારીને પહેલાં હોજરીમાં જવા દો અને ખોરાકને અતે આવી ખટારા લ્યો. મૌજનન્તે વિવેક સક્ષમ બોજન પછી હાથ પીવાની જે પ્રણાલિકા છે, તે આ દૃષ્ટિએ ખૂબ જ હિતકર છે.

ખોરાકના દીપન-પાચનની દૃષ્ટિએ એ પણ વિચારવું જોઈએ કે બોજન પહેલાં અતિ ઠંડાં દ્રવ્યો તો ન જ લેવાય. ઠંડા ગુણ મંદામિ કરનારો બને છે. સહેજ ગરમ, ઠંડું ન હોય તેવું અને તીખું-ખાટું હોય તેવા રસપ્રધાન દ્રવ્યોનું સંયોજન લઈ શકાય.

બોજન પછી પણ ઠંડાં દ્રવ્યો લેવાં હિતકર નથી. એથી પાચનના રમોતું દ્રાવણ સ્થગિત થાય છે અને મંદામિ આવે છે.

વૈદની પરહેજ

રાત્રિનાં જીવનવ્યવહારમાં લોકો માંદા પડે છે; દવા માટે વૈદ-ડોક્ટરોના ઉપારા ધસે છે, પણ પોતે આ માટે માંદા પડ્યા છે એનો

લાગ્યે જ વિચાર કરે છે. રોગિનું જીવનમાં માંદગીનાં કારણો એ પ્રજાપનક છે. કોઈ ને કોઈ પ્રકારની ભૂલ માંદગી નોતરે છે. આ ભૂલ આહારથી—ખોરાકમાંની વિહારજન્ય દેવોથી પણ થાય છે. અને એ જ રીતે મનની અશાંતિ—અસ્વસ્થતાથી પણ પેદા થતી જોવા મળે છે.

રોગિનું જીવનમાં એમ માનવા અને મનાવવામાં આવ્યું છે કે રોગમાત્ર જંતુઓના દોષથી પેદા થાય છે, એટલે જંતુઓનો નાશ કરો, રોગ સામ્યો જશે. પણ આ જંતુઓ જે દોષના આશ્રય નીચે રહે છે, તે આશ્રયનો જ નાશ કરવાનું કોઈ નથી વિચારતું. પરિણામે જંતુઓનો નાશ કરવાની એક ધેલજામાં દરદી પોતાની જીવનશક્તિનો પણ નાશ કરે છે, અને એક એવા પ્રકારના વિકૃત રોગ તરફ ધસડાઈ જાય છે કે જેને આજનું વિજ્ઞાન અર્જુ વ્યાધિઓ—Crotic ગણે છે. ટેટલીક વખત આ અર્જુતા એવી ચૂંચવાડાવાળી બની જાય છે કે જેને આજના વિજ્ઞાને રૂપાણુ એવું નામ આપીને એની અસહાયતા પ્રગટ કરી છે. એ નામ છે 'એક્સર્જ'. એક્સર્જની કોઈ દવા નથી. ટેટલાક ઉચ્ચ ઉપચારો એમાં કામે લગાડવામાં આવે છે, પણ એની અસર ક્ષણિક રહે છે અને જે થોડો વખત આ દ્રવ્ય શરીરમાં રહે છે, તે દરમ્યાન એક એવી ભાંગફાડ શરીરમાં રહે છે કે જેના કારણે રોગ વધારે અર્જુ બને છે. ધાતુગત રીતે આ દોષ ઉડી બીતરતો જાય છે.

રોગની આ સ્થિતિમાં સૌથી પાયાની વાત પરહેજ છે, જે આજના જમાનામાં કોઈનેય ગમતી નથી. વૈદની પાસેથી દવા લેવામાં પરહેજ રાખતી પડશે, એ ખીકે દવા લેવાનું જ મુક્તતરી રાખવામાં આવે છે.

વૈદની પરહેજ સંબંધમાં વિશેષ ભ્રમ એ ચાલે છે કે એની દવા એવી હોય છે કે જે લેવાથી જો ખોરાકમાં ભૂલ ચાલતો એ દવા શરીરમાં ફૂટી નીકળે છે અને એના ધૂળ જ ખરાબ પ્રત્યાઘાત શરીર ઉપર પડે છે. હકીકતની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો એક અવગણના આ વિધાન સર્વથા સાચું નથી. હા, એક વાત જરૂર સ્વીકારવી

જોઈએ કે જે વૈદ્યો સોમ્ય-પારાની તીવ્ર દવાઓ જ વાપરે છે તેવા લોકોની દવામાં એમની સૂચના પ્રમાણેના જ ખોરાક લેવો જોઈએ, કાગણકે આવા ત્રીન ઔષધો, વિરુદ્ધ ખોરાકથી નિષ્ફળ બને છે, અને એની ખૂબ જ માફી અસર ગંભીર હિપર થતી જોવા મળે છે.

પરંતુ એક હકીકત એ પણ સ્વીકારની જોઈએ કે આવા સિદ્ધ સંપ્રદાયના વૈદ્યો ઓછા થઈ ગયા છે. ભાગ્યે જ જોવા મળે છે જટિલ વૈદ્યોના પ્રમાણનો પણ આજે નાશ થઈ રહ્યો છે અને એના સ્થાને શુદ્ધ શાસ્ત્રીય ચિકિત્સાપ્રણાલી અસ્તિત્વમાં આવી રહી ૧ જે ચિકિત્સા રોગના કારણોનો વિચાર કરે છે, અને એ પ્રમાણે જ દર્દીનો આહારવિહાર જોઈતો આપે છે.

દાખલા તરીકે એક દર્દીને સંગ્રહણી થયો છે એમાં ઢોળ, દૂધ વગેરે ન અપાય આવતા તાવમાં દૂધ લેવાની મનાઈ કાઢવામાં આવે. બપોરે ૩ થી ૪ કલાકે શરીરે મોજા હોય તેવા દર્દીને મીઠું બધા જરવાનું કહેવામાં આવે, રક્તસ્રાવ થતો હોય તેવા દર્દીમાં મરચુ બધા થાય. જાડાના દર્દીને છાગ લેવાની બનામણ કરવામાં આવે કે પિત્તજ દોષમાં દૂધ જ લેવાનું રહે. આ અને આવી અનેક બનામણો એ દનામાંથી કોઈ દોષ પેદા થાય છે માટે જ ગંભીરતાથી પાળેલા નથી, પણ જે તે દર્દીમાં આ પ્રકારના દ્રવ્યો અને ખોરાક હિતકર નથી વૈદ્યની પરહેજ, દવાની પરહેજ પ્રતા દરદની પરહેજ વિશેષ છે અને એ રીતે જ એનો વિચાર કરવો જોઈએ.

ખોરાક અને પોષણ

આપણે રોજિંદા જીવનમાં ખોરાકનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ખોરાક દ્વારા પોષણ મેળવવાનો એક પ્રયત્ન કરીએ છીએ પણ શું માત્ર ખોરાક લેવાથી જ પોષણ મળી જશે? જી બી ના દર્દીને પોષણ આપવાનો, પોષણનો ક્રમે ક્રમે વધારો કરવાનો આગ્રહ કરવામાં

આવે છે, પણ જો આ લીધેલો ખોરાક પચાવવાની દરદીમાં શક્તિ જ નહિ હોય તો એ ખોરાક લેવાથી એનો હેતુ સરશે ?

એમ કહેવામાં આવે છે કે આજના રોગો પોષણની ખામીને કારણે પેદા થાય છે. માણસને જોડેલો ખોરાક જોઈ એ છે તેટલો એને મળતો નથી, એટલે જ આજના રોગો વધ્યા છે. હકીકતમાં આ વાત સાચી નથી. આ વિચાર તર્કશુદ્ધ નથી જો કેવળ ખોરાક ખાઈ લેવાથી જ પોષણ મળી રહેતું હોત તો આજે શ્રીમતોમાં માંદગી જોવા ન મળત. પરંતુ આંકડાઓ કહે છે કે રોગોનું અને તેમાંથી છૂટું રોગોનું મોટું પ્રમાણ આ ભણેવાગણેલા શ્રીમત વર્ગમાં જ વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. શું એમને પોષણની ખામી છે ? આપણા સમાજમાં જે પ્રકારના દરદીઓ જોવા મળે છે તેમાં સામાન્ય રીતે મદાગ્નિ, અછર્ણ, અપચો અને ગેસ સૌથી વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રસરેલા રોગો છે. આ રોગો પણ ખોરાકના અપચનને પરિણામે પેદા થયેલા રોગો છે—ખોરાકના અતિયોગથી પેદા થયેલા રોગો છે.

ખોરાક અને પોષણની દૃષ્ટિએ એક બીજો વિચાર પણ કરવો જોઈએ. એ વિચાર ખોરાકની પસંદગી અને ઋતુજન્ય પરિવર્તનોનો છે. ગિખંડ પોષણની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે, પણ એ ઉનાળામાં જ હિતકર બની શકે ભાદરવાના તડકામાં એનો ઉપયોગ ઝેર સમાન બની જશે.

પિત્ત પ્રકૃતિવાળો માણસ વિગેર ખાવાળો ખોરાક લેશે તો એમાંથી એને પોષણ નહિ મળે, પણ રોગોત્પાદક નિકૃતિ પેદા થશે; જ્યારે કફપ્રધાન પ્રકૃતિને ક્ષારવાળો ખોરાક જ વિશેષ હિતકર બનશે. પિત્તજ પ્રકૃતિમાં ઊષ્ણતા વધારે તેવો ખોરાક હિતકર નથી, જ્યારે કર્ણ પ્રકૃતિમાં ગરમ ગરમ ખોરાક જ હિતકર બનશે.

ખોરાકના વૈજ્ઞાનિક ચોક્કામાં પ્રોટીનનું સ્થાન ખૂબ જ મહત્વનું સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. પણ આ પ્રોટીન લેનારે યત્ન કરવો જોઈએ.

મોટીનમાંથી પેદા થનારા ખાટા વિપાક અને અમ્લહારાને પસીના દ્વારા પચાવવા જોઈએ, મરીરચનામાંથી બહાર કાઢવા જોઈએ.

બૂંડ કાયમ ઉકરડો જ ખાય છે. જેમાં પોપણની દૃષ્ટિએ જરાય કસ ન હોય તેવો કચરો એના પેટમાં જાય છે અને છતાંય ઉકરડામાંથી એને જે પોપણ મળે છે તે આશ્વર્જનક ગણાય છે. બૂંડની પ્રજનનશક્તિ ધૂળમાંથી પણ પોપણ મેળવવાની શક્તિની પ્રતીતિ કરાવે છે.

આ બધા ઉદાહરણોમાંથી એક હકીકત એ ફક્ત થાય છે કે ખોરાક એ જ એક માત્ર વિચારવાનો મુદ્દો નથી, પણ એમાંય ખોરાકની પસંદગી, માણસની પ્રકૃતિ અને પાચનશક્તિ પણ એટલાં જ મહત્વનાં ગણવાં જોઈએ.

શરદીના દરદીને આમદોષ હોય છતાંય જો કફને વધારે તેવો ખોરાક આપવામાં આવે તો એવી પોપણ નહિ મળે પણ ઝેરની દૃષ્ટિ થશે. ખોરાક અને પોપણની વિચારણામાં આ મહત્વના પ્રશ્નોત્તરો સ્થાન આપવું જોઈએ.

ખોરાકમાં દૂધ અને દહીં

આપણા રોજિંદા જીવનમાં આજે દહીંનો વપરાશ ઠીક ઠીક મોટા પ્રમાણમાં વધી ગયો છે. સોડાને દૂધ ભાવતું નથી, ફાવતું નથી અને આથી દૂધના ગ્યાને દહીંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દૂધમાંથી જ દહીં બને છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ દૂધનાં તરત્તો દહીંમાં—ગાસાનિક ફેરફાર સાથે મળી રહે છે, પરંતુ આ રસાયણિક ફેરફાર થવાથી એના ગુણમાં જે કેટલાક ફેરફારો થાય છે તે પણ આપણે સમજ લેવા જોઈએ.

સામાન્ય રીતે દૂધમાં જે પ્રકારના પરિવર્તનનો સંભવ જ નથી તેપરિવર્તનો દહીંમાં પેદા થાય છે અને આથી જ આ પરિવર્તનોને

નગર સામે રાખીને એના ગુણનો, એની ઉપયોગિતાનો અને એ અનુકૂળ પડશે કે નહિ એનો વિચાર કરવો જોઈએ. દહીં એક એવું દ્રવ્ય છે કે એમાં એ જામે છે ત્યારે કેટલાક બેદો પણ સ્વાભાવિક રીતે પેદા થાય છે.

ભારતીય આયુર્વેદ દહીંના આટલા બેદો કહે છે :

૧. મંદ દહીં-જે કાંઈક ધાડું પણ દૂધની પેઠે ન સમજાય એવા સ્વાદવાળું હોય તે મંદ કહેવાય છે. આવું મંદ દહીં જાડા, પેશાબની પ્રવૃત્તિ ને ત્રણે-વાત, પિત્ત, કફના દોષ અને દાહ ઉત્પન્ન કરે છે

૨. સ્વાદુ દહીં-જે દહીં સારી પેઠે ધાડું-જામેલું થયું હોય, સ્પષ્ટ રીતે સમજાય એવા મધુર સ્વાદવાળું હોય અને છતાંય એમાં દહીંની અમ્લતા આવી હોય, તે દહીં સ્વાદુ કહેવાય છે. સ્વાદુ દહીં શરદી, મેદ તથા કફ ઉત્પન્ન કરે છે, પણ વાયુને હરે છે તથા રક્તને પણ ફાયદો કરે છે.

૩. સ્વાદુ અમ્લ દહીં-જે દહીં મધુરતાની સાથે ખાડું લાગે તે આ પ્રકારનું મધુઅમ્લ દહીં કહેવાય છે.

૪. અમ્લ દહીં-જે દહીંમાંથી મીઠાશ જતી રહે અને ખટાશવાળો સ્વાદ સ્પષ્ટપણે જણાય તે અમ્લ એટલે ખાડુ કહેવાય. આ જાતનું દહીં અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, પણ પિત્ત, લોહીજગાડ તથા કફ વધારે છે.

૫. અભાગ્ન દહીં-જે દહીં ખાવાથી દાંત અમાર્ધ જાય, ડુવાડાં ઊભાં થાય અને કંઠમાં જળતરા થાય તે અભાગ્ન સમજવું. આ દહીં અગ્નિને વધારે, પણ લોહીજગાડ, વાયુ ને પિત્તને જલુ જ દોષાવે છે.

✓ આમ, દૂધના સેવનમાં જે લયસ્થાનો નથી, તે આ દહીંની પરિવર્તનક્રિયામાં પેદા થવાનો સંભવ રહે છે.

આયુર્વેદીય દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાન પ્રમાણે દહીંમાં નીચે પ્રમાણે ગુણ-ધર્મો રહ્યા છે એવો પડિત લાવગિત્રનો નિર્દેશ છે : દહીં ગરમ, અગ્નિપ્રદીપક, રિન્ધ્ર, ભારી, પચતી વખતે ખાડું થતું હોવાથી શ્વાસ, રક્તવિકાર-સોજો, મેદ અને કફ પેદા કરનારું ગણવામાં આવે છે.

પેશાબની વિકૃતિ, શરદી, ઝાડા, અરુચિ અને નયનગાઈમાં એનું મેવન દિતકારી બને છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં દહીંને અભિષ્પંદી ગણવામાં આવ્યું છે. અને આથી જ દેહલાક રોગમાં કે જ્યાં એનું મેવન વિકૃતિ કરે છે, ત્યાં એનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે.

✓ દહીં સંબધમાં આટલી સમજણ ખૂબ જ હિતકર બનશે. રાત્રે દહીં ન લેવો. દરરોજ દહીં ન ખાઓ. દહીંને ગરમ કરીને ન લેવો. દહીં એકલું ન લેવો. દહીં જો બરાબર જામ્યું ન હોય તોપણ એનો ઉપયોગ ન કરો. વસંતની ઠંડી ઋતુમાં અને શરદની પિત્તજ વિકૃતિની ઋતુમાં દહીંનો ઉપયોગ ન કરો.

માણસની પ્રકૃતિને નજર સામે રાખીને દહીંનો ઉપયોગ કરો; ઉનાળામાં ખાંડ, સાકર, ખજૂર કે ગોળ મેળવીને ઉપયોગ કરો, જ્યારે શિયાળામાં દહીંની સાથે દીપન-પાચન વધાગનારા સ્વાદિષ્ટ દ્રવ્યોનું સંયોજન કરો. વર્ષા ઋતુમાં સીધું દહીં લેવાને બદલે ગરમ ઊંચ દ્વારા એનો ઉપયોગ કરવો વિશેષ હિતકર છે, કારણકે મદાશિવાળી ઋતુમાં દહીંનો અભિષ્પંદી ગુણ કફને પેદા કરી રક્તદોષ સ્વભાવિક રીતે જ પેદા કરે તેવો ભય રહે છે.

આજે આપણા સમાજમાં દૂધનું સ્થાન દહીંએ લીધું છે, ત્યારે સ્વભાવિક રીતે જ દહીં સંબધમાં આટલી સ્પષ્ટતા ઉપયોગી બનશે. પિત્તજ પ્રકૃતિમાં કે પિત્તજ વિકૃતિમાં સાકર કે મધુર રસ સાથે, કફદોષ કે કફજ પ્રકૃતિમાં ખારા રસ સાથે અને વાતજ દોષ કે વાતજ પ્રકૃતિમાં ઉષ્ણવીર્ય, સિન્ધુ દ્રવ્યોની સાથે દહીંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દૂધનું સ્થાન ચા-કોફી લઈ શકે ?

મારા એક મિત્રે ‘દાર્ઘ્ય એફ ઈડિયા’ના તા ૪-૪-૫૪ ગવિવારના અંકમાં પ્રગટ થયેલા એક અહેવાલની નોંધ મોકલી છે. આ નોંધમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે કેન્દ્ર સરકારના ઉદ્યોગપ્રધાને ચાના

ઉદ્યોગનો વિકાસ કરવાની જરૂરિયાત ઉપર ભાર મૂકતાં કહ્યું છે કે પરદેશમાં ચાનો પ્રચાર સારો છે જ્યારે ભારતીયો ચાનો ઉપયોગ ખૂબ જ ઓછો કરે છે. આથી ચાનો વિશેષ પ્રચાર કરવા માટે એક કમિશનની નિમણૂક કરવાનું વિચારાઈ રહ્યું છે અને ચા ભારતનું એક રાષ્ટ્રીય પીણું બને એવી રીતે એનો પ્રચાર કરવાનો છે.

આ નોંધના અનુસંધાનમાં તેઓ લખે છે કે ચા ક્યારે, કાણે અને કેવી સ્થિતિમાં લેવી જોઈએ ? એની મર્યાદા કેટલી સ્વીકારવી જોઈએ એ સંબંધમાં પ્રજા પાસે તંદુરસ્ત વિચારણા ન મૂકે ? એમની આ માગણીને હું વધાવી લઉં છું. સામાન્ય રીતે આજે એક એવી જડ માન્યતા ચાલી છે કે દૂધ કરતાં ચા પીવી સમ્મતી છે. આ માન્યતા કેટલી ભ્રમણા પેદા કરનારી છે, એનો સચોટ ગદિયો શ્રી આનંદવર્ધને આપ્યો છે. 'આરોગ્ય'માં પ્રગટ થયેલો એમનો સંપૂર્ણ લેખ આ પ્રમાણે છે :

એક વસ્તુ સમ્મતી છે કે મોંઘી એનો નિર્ણય હમેશાં સાપેક્ષ છે. પીણું વસ્તુની સાથે તુલના કર્યા વગર આવે નિર્ણય આપી નથી. એમ કહેવામાં આવે છે કે ચા એ સસ્તું પીણું છે, પરંતુ માત્ર માટે નિર્માણ થયેલા પાણી કરતાંયે શું ચા સસ્તી છે ? ન હોય તો ખીજા કયા પીણાંથી ચા સમ્મતી પડે છે એનો નિ. જોઈએ. સ્વાભાવિક રીતે જ એમ કહેવામાં આવે કે દૂધ સમ્મતી છે, એક ધ્રુવમાં રહેનારા ૧૦ માણસો માટે ચા ખર્ચ આવે, દુધથી દૂધનો ખર્ચ ચારગણો આવે. દૂધ છે અને જરૂરિયાત પ્રમાણે લઈ શકાતું નથી એ વાત પરંતુ વિચારવું તો એ જોઈએ કે દૂધનું સ્થાન ચા લઈ શકે બૂતકાળમાં દૂધનો ભારે મોટો મદદિમા હતો. આજે એટલો જ ચાનો ગણાયો છે. પરંતુ શરીર અને ખોરાકશાસ્ત્રના પરિણામો માનવશરીરમાં જે તત્ત્વો છે એ તત્ત્વોની ખામી કે પરિવર્ધનાધિક થવાથી જ રોગો આવે છે. એ તત્ત્વોની ખામી દૂધ શકાય છે. દૂધમાં માનવશરીરને પોષણ આપે, શરીરસંવર્ધન કરે

પેમાખની વિકૃતિ, શરદી, ઝાડા, અગ્નિ અને નયનાઈમાં એનું એવન દિતકારી બને છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં દહીંને અભિષ્યંદી ગણવામાં આવ્યું છે. અને આથી જ દેહસાક રોગમાં કે ત્યાં એનું એવન વિકૃતિ કરે છે, ત્યાં એનો નિગેધ કરવામાં આવ્યો છે.

✓દહીં સંબંધમાં આટલી સમજણ ખૂબ જ દિતકર બનશે : રાત્રે દહીં ન લ્યો. દરરોજ દહીં ન ખાઓ. દહીંને ગરમ કરીને ન લ્યો. દહીં એકલું ન લ્યો. દહીં વેત બરાબર નરમું ન હોય તોપણ એનો ઉપયોગ ન કરો. વસંતની ઠંડી ઋતુમાં અને શરદની પિત્તજ વિકૃતિની ઋતુમાં દહીંનો ઉપયોગ ન કરો.

માખખની પ્રકૃતિને નજર સામે રાખીને દહીંનો ઉપયોગ કરો; ઉનાળામાં ખાંડ, સાકર, ખજૂર કે ગોળ મેળવીને ઉપયોગ કરો, ત્યારે શિયાળામાં દહીંની સાથે દીપન-પાચન વધારનારા સ્વાદિષ્ટ દ્રવ્યોનું સંયોજન કરો. વર્ષા ઋતુમાં મીઠું દહીં લેવાને બદલે ગરમ હાથ દ્વારા એનો ઉપયોગ કરવો વિશેષ દિતકર છે, કારણકે મંદામિવાળા ઋતુમાં દહીંનો અભિષ્યંદી ગુણ કફને પેદા કરી રક્તદોષ સ્વભાવિક રીતે જ પેદા કરે તેવો ભય રહે છે.

આજે આપણા સમાજમાં દૂધનું સ્થાન દહીંએ લીધું છે, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ દહીં સંબંધમાં આટલી સ્પષ્ટતા ઉપયોગી બનશે. પિત્તજ પ્રકૃતિમાં કે પિત્તજ વિકૃતિમાં માકર કે મધુર રસ સાથે, કફદોષ કે કફજ પ્રકૃતિમાં ખારા રસ સાથે અને વાતજ દોષ કે વાતજ પ્રકૃતિમાં ઉષ્ણવીર્ય, ક્ષિત્તિ દ્રવ્યોની માથે દહીંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દૂધનું સ્થાન આ-કોફી લઈ શકે ?

મારા એક મિત્રે 'ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા'ના તા. ૪-૪-૫૪ રવિવારના અંકમાં પ્રગટ થયેલા એક અહેવાલની નોંધ મોકલી છે. આ નોંધમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે કેન્દ્ર સરકારના ઉદ્યોગપ્રધાને ચાના

ઉદ્યોગનો વિકાસ કરવાની જરૂરિયાત ઉપર ભાર મૂકતાં કહ્યું છે કે પરદેશમાં ચાનો પ્રચાર સારો છે ન્યારે ભારતીયો ચાનો ઉપયોગ ખૂબ જ ઓછો કરે છે. આથી ચાનો વિશેષ પ્રચાર કરવા માટે એક કમિશનની નિમણૂક કરવાનું વિચારાઈ રહ્યું છે અને ચા ભાગતનું એક રાષ્ટ્રીય પીલું બને એવી રીતે એનો પ્રચાર કરવાનો છે.

આ નોંધના અનુસંધાનમાં તેઓ લખે છે કે ચા ક્યારે, કોણે અને કેવી રીતે લેવી જોઈએ ? એની મર્યાદા કેટલી સ્વીકારવી જોઈએ એ સંબંધમાં પ્રગ્ન પામે તાંદુરસ્ત વિચારણા ન મૂકે ? એમની આ માગણીને હું વધાવી લઉં છું સામાન્ય રીતે આજે એક એવી જડ માન્યતા ચાલી છે કે દૂધ કરતાં ચા પીવી સસ્તી છે, આ માન્યતા કેટલી બમણા પેદા કરનારી છે, એનો સચ્ચાટ ગદિયો શ્રી આનંદવર્ધને આપ્યો છે. 'આરોગ્ય'માં પ્રગટ થયેલો એમનો સંપૂર્ણ લેખ આ પ્રમાણે છે.

એક વસ્તુ ખસ્તી છે કે એંધી એનો નિર્ણય હંમેશાં માપેલ છે. બીજી વસ્તુની સાથે તુલના કર્યા વગર આવે નિર્ણય આપી શકાતો નથી. એમ કહેવામાં આવે છે કે ચા એ સસ્તું પીણું છે, પરંતુ જીવસંજ્ઞિ-માત્ર માટે નિર્માણ થયેલા પાણી કરતાં શુ ચા સસ્તી છે ? જો એમ ન હોય તો ખીજા કયા પીણાથી ચા સસ્તી પડે છે એનો વિચાર કરવો જોઈએ સ્વાભાવિક રીતે જ એમ કહેવામાં આવે કે દૂધ કરતાં ચા ખસ્તી છે એક કુટુંબમાં ગ્રહેનાગ ૧૦ માણનો માટે ચાનો જોડો ખર્ચ આવે, દુધથી દૂધનો ખર્ચ ચારગણો આવે દૂધ મોઢુ પડે છે અને જરૂરિયાત પ્રમાણે લઈ શકાતું નથી એ વાત સાચી છે, પરંતુ વિચારતું તો એ જોઈએ કે દૂધનું સ્થાન ચા લઈ શકે ખરી ? બૂતકાળમાં દૂધનો ભારે મોટો મહિમા હતો. આજે એટલો જ મહિમા ચાનો ગવાયો છે પરંતુ શરીર અને ખોરાકશાસ્ત્રના પડિતો કહે છે કે માનવશરીરમાં જે તત્ત્વો છે એ તત્ત્વોની ખાત્રી કે પરિવર્તન કે ન્યૂનાધિક યવાથી જ રોગો આવે છે એ તત્ત્વોની ખાત્રી દૂધથી પૂરી શકાય છે દૂધમાં માનવશરીરને પોષણ આપે, શરીરસંવર્ધન કરે એવા

સૌથી વિશેષ અંશે રહ્યા છે. ભારતીય આયુર્વેદે તો એને જીવનનો કહ્યું છે નાનાં બાળકનો જે વિકાસ માતાના દૂધથી થાય છે એ વિકાસ ઉપરથી જ દૂધનું મહત્ત્વ સમજી શકાશે કે માનવી માટે દૂધ કેટલું આવશ્યક ગણવામા આવ્યું છે.

✓ અમૃત અને ઝેરની સરખામણી થઈ ગઈ ખરી? દૂધ એ અમૃત છે જ્યારે આ એ હુણુ-ધીમુ ઝેર છે. એની માનવશરીર ઉપર કેની લયંકર અસર થાય છે એ સમજી લેવું જોઈએ.

અમેરિકામા ડૉ. જોન હાર્વે કેલોગ એમ. ડી., એલએસ. ડી., એફ. એ. સી. એસ. નામના એક મોટા પડિત અને વિદ્વાન ડોક્ટર થઈ ગયા. એમણે ૧૩૦૦ ખાટલાનું એક મોટું આરોગ્યાલય શરૂ કરેલું અને એ આરોગ્યાલય દ્વારા એમણે માનવજીવનના આરોગ્ય માટેના કેટલાય મહત્ત્વના નિર્ણયો આપી ભારે મોટી માનવસેવા કરી છે. એમણે નવું ખોરાકશાસ્ત્ર-New dietetics-નામનો એક મહાગ્રંથ લખ્યો છે અને એમાં અર્વાચીન વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એકેએક ખોરાકની તુલનાત્મક ચર્ચા-વિચારણા કરવામાં આવી છે.

ચામાં પ્રધાન તત્ત્વ કેફીન છે. કોફી, કોકો અને કોલામાં પણ એ જોવા મળે છે. ચામાં ૧૧૧ ટકા, કોફીમાં ૨ ટકા, અને કોકો કે કોલામાં એક એક ટકો નિર્ણીત થયું છે. બીજી રીતે વિચારીએ તો, દર ૨૫ ગ્રામ સુધી ચામાં ૭ થી ૮ ગ્રેન અને કોફીમાં ૩ થી ૬ ગ્રેન, જ્યારે કોકો અને કોલામાં ૪-૪ ગ્રેન કેફીન હોય છે. સામાન્ય રીતે જોઈએ તો એક કપ ચામાં ત્રણથી ચાર ગ્રેન કેફીન આવે એવી શક્યતા છે. આ કેફીનને એક તીવ્ર ઝેર તરીકે જ વિચારવામાં આવ્યું છે.

પ્રખ્યાત રસાયણશાસ્ત્રી પ્રોફેસર લહમેન કહે છે કે કેફીનની ૫ થી ૭ ગ્રેનની માત્રા પણ શરીરસ્થ ગતિતંત્રમાં ભારે મોટી ઉત્તેજના-ઉશ્કેરાટ પેદા કરે છે અને પાણિયામે હૃદયના ધબકારા વધારે છે. આ ઉત્તેજનાથી ગતિતંત્રની સપ્રમાણ નિયમિતતાની ચાલ બગડે છે. કેફીન હૃદયને ભારે બનાવે છે, અને માથાનો દુખાવો પેદા કરે છે. માનસિક

સ્પર્શશક્તિનો ક્ષય થાય છે, અને કાનમાં પણ એકસ પ્રકારનો વાયુગત અવાજ વધે છે. સાથે જ આંખની દર્શનશક્તિ ક્ષીણ બને છે. અનિદ્રા અને ચિત્તવિથ્રમ પેદા થાય એ તો એની સ્વાભાવિક અસર છે. એ લખે છે કે પોતાની સાથે બીજા પાંચ માણસોને પ થી ૧૦ થેન જેટલું કેદીન આપવામાં આવ્યું ત્યારે તમામ લોકો કેદ બીજા દિવસ સુધી શક્તિક્ષીણ હાલતમાં પડ્યા રહેલા અને એના જીવનનો ઉત્સાહ જ મરી ગયો હતો.

કેદીનના ઉપયોગથી ઉત્તેજિત થતા જાનતંતુઓથી શરીરસ્વાસ્થ્ય ઉપર ખૂબ જ માડી અસર થાય છે. બીજી રીતે વિચારીએ તો આપણુ શરીર એ બેઠરી જેવું છે. પાવર વિના બેઠરીમાંથી પ્રકાશ આવી શકતો નથી. એવી જ રીતે માનવશરીરને પણ આવા ગતિભ્રમ પાવરની જરૂર રહે છે. જીવસૃષ્ટિને આવી શક્તિ આરામ અને પોષણ દ્વારા મળે છે. થાક લાગે ત્યારે એમ સમજી જવું જોઈએ કે હવે શરીર-શક્તિનો ક્ષય થયો છે અને એ માટે પોષણ અને આરામ અનિવાર્ય છે. પરંતુ આજે આ રીતે વિચારવાને બદલે થાક લાગે છે ત્યારે આપણે આ પીએ છીએ, બીડી સિગારેટ પીએ છીએ, આફેકોહોલવાળાં પીણાં લઈએ છીએ જેથી ક્ષણિક ઉત્તેજનાની શક્તિ અનુભવાય છે. પરંતુ આ શક્તિ એ આ, કોફી, બીડી-સિગારેટ કે માદક પીણાંઓમાંથી આવે છે ખરી ?

દાખલા તરીકે એક થોડો ચાલ્યો જાય છે. પરંતુ એને વધુ દોડાવવા માટે ગાડીવાને ચાખૂક મારે છે. પરિણામે થોડો દોડવા માંડે એટલે એનો અર્થ એમ કોઈ કરી શકે ખરું કે ચાખૂકમાંથી થોડાને શક્તિ મળી ગઈ અને એ દોડવા માંડ્યો ? સાચી વાત તો એ છે કે બીજો ચાખૂક પડશે એના લમથી એ દોડે છે-પોતાની સંચિત શક્તિ ખર્ચીને દોડે છે. આવી જ સ્થિતિ આપણા માનવશરીર માટે છે. આજે ઉપયોગમાં આવતાં માદક દ્રવ્યો શરીરરચના માટે કેવળ ચાખૂક જેવું કામ કરે છે. ઇન્જેડના એક પ્રખ્યાત આહારશાસ્ત્રી ડૉ. એડવર્ડ રિમમ અનેક પ્રયોગોને અંતે કહે છે કે આવાં માદક પીણાંઓ માનવીને

થોડીક ઉત્તેજનાશક્તિ આપી વધારે નબળો પાડે છે. અને એની જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે.

ન્યુયૉર્ક સિટી કૉલેજના ડીન અને 'નેશનલ ડીસ્પેન્સટરી'ના તાંત્રી થી એચ. એચ. રસલ કહે છે કે કેફીન એક નિઃસદેહ ઝેર છે અને એના ઉપયોગથી ઉગ્ર કે મંદ વિકારો પેદા થાય છે.

આ દ્રવ્યોની ઝેરી, મદ અસર એ છે કે એક વખત શરૂ થયા પછી માણસને એની એવી ટેવ પડી જાય છે અને ત્યાં સુધી એ ન મળે ત્યાં સુધી એ જાણે કે જીવનમાં એતન હણાઈ ગયું હોય એવા નિષ્ક્રિય બની જાય છે. આથી આવી એતનહીન સ્થિતિમાંથી મુક્ત રહેવા એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે; પરંતુ ઉરકેશટ હૃદય અને લીવરની માંખપેશીઓને શિથિલ બનાવે છે અને પરિણામે અપચન, ગેમ, વાયુ અને હૃદયગત વિકારોના દરદના ભોગ થવું પડે છે.

મેસેચુસેટ મેડિકલ મોસાલ્ટી અમેરિકામાં ડૉ. બેન્નેડિટ્ એક નિબંધમાં જાહેર કર્યું છે કે નબળા બાધાના સુવાનો ઉપર તો ચાની મારી અસરનાં ચિહ્નો તુરત જ જોવા મળે છે. આવા લોકોની જૂખ મરી જાય છે, મદાગ્નિ રહે છે, માનસિક રીતે ચોક્કસ પ્રકારની શિથિલતા રહે છે, તો ક્યારેક માથાનો દુખાવો પણ થાય છે, ગેળા આવે છે, લોહીનું ગતિકાર્ય મંદ પડે છે, કબ્જિયાન થાય છે, અને એના જ એક પરિપાક રૂપે પેદા થતા ગેસથી છાતીમાં શ્વેત નીકળે છે. ફેટલીક વખત ફીટ (લિમ્બીરિયા) પણ આ જ દોષમાંથી પ્રગટ થતો જોવા મળે છે.

હજારો દરદીઓનો જેને અનુભવ મળ્યો છે તે ડૉ. કેલોગ કહે છે કે અનુભવે એવું સમજાયું છે કે આ પીનારાઓને ન્યારે ન્યારે બ્લડપ્રેશર થાય ત્યારે જો કેવળ એક ચા જ બધ કરવામાં આવે તો પણ એનું દબાણ ૩૦ થી ૪૦ પોઈન્ટ ઓછું થઈ જાય છે અને દરદી નિરાંતે આરામ અનુભવે છે !

જ્યારથી સમાજજીવનમાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ વધ્યાં છે ત્યારથી આવાં માદક પીણાંઓનો વપરાશ પણ વધી ગયો છે. અને આ પછી, આજ દિવસે દિવસે ઉગ્રરીતે પ્રસરતાં રક્તચાપ, ખડપ્રેશર અને હાર્ટફેલિનાં દરદો પણ વધી ગયાં છે. જો આ રોગોનો સંશોધનની ગતિ વિચાર કરવામાં આવશે, એની વૈજ્ઞાનિક તપાસ કરવામાં આવશે તો તેમાં આજના ઉત્તેજક જીવનક્રમ અને માદક પીણાંઓની અસર સૌથી પ્રધાનપણે જોવા મળશે.

કેફીન એ એક મૂત્રાશ્લ (યુરિક એસિડ) જેવા ગુણધર્મો ધરાવતું અગ્નિજ્વાર વાયુતત્ત્વ છે. આ તત્ત્વોવાળાં દ્રવ્યોથી લોહીમાં અમ્લતા વધે છે અને પરિણામે મૂત્રાશયનો કાર્યભાર વધી જાય છે. અને આથી જ હૃદય, લીવર અને બીજાં અવયવોની રક્તવાહિનીઓમાં દોષજન વિકૃતિ આવે છે. અનેક પ્રયોગોને અંતે ડૉ. મેડલે જગત સમક્ષ જાહેર કર્યું છે કે આ પીધા પછી આ મૂત્રાશ્લનું પ્રમાણ પેશાબમાં વધી બમણું થઈ જાય છે અથવા બીજી રીતે કહીએ તો એક ગ્લાસ પેશાબમાં સામાન્ય રીતે જેટલું યુરિક એસિડ પસાર થાય છે એનાથી પણ વિશેષ પ્રમાણ એક ગ્લાસ આ કે કોફીમાં રહ્યું છે.

ગરીરમાં પેદા થતાં કે બહારથી દાખલ થતાં એરોને સંગ્રહવાનું લીવર મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય કરે છે. પણ આ યુરિક એસિડને સંગ્રહવાની લીવરમાં તાકાત નથી અને આવી જ ઈન્જેક્શન એક પ્રખ્યાત મોગક-શાસ્ત્રી શ્રીમાન ડીમ્પલ કહે છે કે વારંવાર પેશાબ થતો હોય એવા બહુમૂત્રના રોગમાં આ લીવર ઉપર પડતી કેફીનની માઠી અસર પણ કારણભૂત છે.

કેનસાસ યુનિવર્સિટીના ફાર્મસી વિભાગના વડા ડૉ. એલ. એફ. સાવરે કહે છે કે રોકેટી .કોફીમાં આ કેફીનનું પ્રમાણ થોડું વધારે ઉગ્ર બને છે; જ્યારે ડૉ. બરમેનનો એવો નિર્દેશ છે કે કોફીથી લાલ રંગકણો ક્ષીણ થાય છે, કેન્દ્રસ્થ નાડીતંત્ર મંદ પડે છે, હૃદયની ગતિ અવ્યવસ્થિત-અનિયમિત બને છે અને પાચનશક્તિ પણ બગડે છે બાળકોની જીવનશક્તિ ઉપર તો કોફી ખૂબ જ માઠી અસર

કરે છે, એવો ન્યુથોર્કના પ્રખ્યાત ડૉ. ડબ્લ્યુ. એમ. એમ. લીસહસ્ટ્રીનો અનુભવ છે.

માનવશરીર દર પ્રતિકષ્ણે શરીરરચનામાંથી ઝેરોને બહાર ફેંકવાનું નિરંતર કાર્ય કરે છે. આ બહાર ફેંકાતાં ઝેરોમાં એક ઓક્સેલિક એસિડ નામનું અત્યંત તત્ત્વનું પ્રમાણ પણ સારી પેઠે જોવા મળે છે. એક બાજુથી કુદરત એ ઝેરને બહાર ફેંકે છે, ત્યારે એ જ ઝેરને માણસ પોતાની અશક્તિ છુપાવવા શરીરમાં નાખે છે. આજે ઓક્સેલિક એસિડ આ દ્વારા માનવશરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં જઈ રહ્યું છે, કે જેના અતિયોગથી ઓક્સેલ્યુરિયા નામનો માનવીને લીધેલા અનાવનારો આધિ પેદા થાય છે.

આ અને કોશીમાં એવું જ એક ખીજું નુકસાનકારક દ્રવ્ય ટેનીન છે. સામાન્ય ચામાં ૧૫ ટકા જેટલું તે રહ્યું છે, જ્યારે આસામની ચામાં એનું પ્રમાણ ૩૨ ટકા હોય છે. આ ટેનીન સામાન્ય રીતે ચામડાં કમાવવા માટે ઉપયોગી અને છે. ચામડાંને કડક, મજબૂત અને કઠણ કરવાને માટે એનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે. આ જ અસર આ પીવાથી માણસનાં આંતર અવયવો ઉપર થાય છે. આ પીનારાઓનાં આંતરડાંની કફળ કલા (મ્યુક્સ મેમ્બ્રેન્સ) જડ બનતી જાય છે અને પરિણામે પાચકરસો છોડવાની કે ખોરાકનાં ઉપયોગી પોષક તત્ત્વોને શોષીને જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન કરવાની શક્તિ આંતરડાં ખોઈ બેસે છે.

આ એક એવું પીણું છે કે જે સામાન્ય રીતે ગરમ ગરમ પીવાનું હોય છે; અને તે પણ એકાદબે વખત નહિ, પણ આજે તો એની વિવેકપૂર્વકની મર્યાદા પણ ચાલી ગઈ છે. એટલે વારંવાર થોડી થોડી વારે ગરમ ગરમ પીણું પીવાથી દાંત, અને એને મજબૂત રીતે પકડી રાખનારાં પેદાં નબળાં પડે છે અને પરિણામે પાથોરિયા, દાંતનો લોહીસ્રાવ, દાંત ઉપર પીગાશ અને કેટલીક વખત દાંતનો સડો પેદા થાય છે. દાંતનાં આ દરદોમાંથી મુક્ત રહેવા માટે જો દરેક વખત આ મીઠા પકી પાણીના કોળળા કરી લેવામાં આવે તો એનાં ઘણાં

ભયસ્થાનોમાંથી બચી જવાય છે. પણ વગર વિચારે ભય કર નુકસાન નોતરનારો સમાજ આ નાની વાત થી રીતે સમજે ?

✓ આપણા સમાજમાં આ પીવાથી દંત સાફ આવે છે તેની માન્યતા છે આ માન્યતા કેવળ ભ્રમ છે. સાચી વાત તો એ છે કે દરેક લાવવામાં મહત્વનો ભાગ તો ગરમ પાણી જ ભજવે છે ✓ રાજિદા જીવનમાં ગરમ પાણીમાં થોડો જાળ અને લીંબુનો રસ ભેળવીને સવારના પીવામાં આવે તો પણ દંત સાફ આવી જશે

આ પીનારાઓ અને તેમાંથી વિશેષ આ પીનારાઓ માટે એક બીજું પણ ભયસ્થાન વિચારી લેવું જોઈએ સામાન્ય રીતે રાજિદા જીવનમાં માણસને સાકરની જેટલી જરૂર છે, તેના કરતાં ઘણી વધારે જથ્થામાં સાકર પેટમાં જતી હોવાથી એમાંથી સ્વાભાવિક રીતે જ મધુપ્રમેહ—મીઠી પેનાનનો વ્યાધિ પેદા થાય છે.

અમેરિકામાં વિશેષ ખાંડ ખાવાને પરિણામે દાંત અને મધુપ્રમેહના દરદીઓ અતિશય વધારે છે. અને આથી જ ત્યાં એક સૂત્રનો દિવસે દિવસે પ્રચાર વધવા માંડ્યો છે કે “ સફેદ ખાંડ. સફેદ મેર ”— white sugar. white poison અને આથી આ સફેદ ખાંડને બદલે જાળ અથવા બાઉન સ્યુગર (બૂરી સાકર)ની લલામણ કરવામાં આવે છે ! ભારતમાં જે ધ્યાન દોમની સાકરનું ભૂતકાળમાં હતું તે જ પ્રકારની સાકર માટે આજે વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. ત્યારે ભારતમાંથી એ ખાંડ દિવસે દિવસે ઓછી થતી જાય છે અને એના બદલે સાફ કરેલી સફેદ ખાંડને માટે સરકાર અને પ્રજા વધારે અને વધારે પ્રયત્નશીલ બની રહી છે એ પણ એક કમનસીબી છે !

આ અને એની સાથે જ આવતી વિશેષ ખાંડનો ઉપયોગ કરનારાઓ પોતાના ગરીબ-સ્વાસ્થ્ય માટે નાગૃહ થશે ?

હૃદયરોગ અને ખાંડ

“ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા”માં લંડનના પ્રો. લુડકીને નુકસાનકારક ખાંડ એવા મથાળા સાથે એવી રજૂઆત કરી છે કે વિશેષ ખાંડ ખાવાથી હૃદયનો રોગ (કોરોનરી ઓથ્રોગીસ) થાય છે. આ લેખકે ત્રણેક વર્ષ પહેલાં પોતાના પ્રાથમિક સંશોધનને આધારે વિશેષ ખાંડ ખાવાનાં ગંભીર પરિણામોનો ખ્યાલ આપ્યો હતો. આજે ત્રણ વર્ષના વિશેષ સંશોધનને પરિણામે આત્મવિશ્વાસથી એ ગંભીરતાપૂર્વક જણાવે છે કે પહેલાં એવી માન્યતા હતી કે પ્રાણીજ ચરબી લેવાથી હૃદયરોગના ભોગ થવાય છે અને રક્તાલિસરણમાં એક પ્રકારનો ફેદો-કલોટ પેદા થઈને રોગના ભોગ થવાય છે. કોલેસ્ટ્રોલની આ સ્થિતિ પ્રાણીજ ખોરાકને કારણે પેદા થાય છે તેવું માનવામાં આવતું હતું. હવે એ માન્યતા બદલાઈ રહી છે. જોકે એને તંદન વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રતિ-પાદન કરતાં વાર લાગશે. આમ છતાંય ખાંડનાં જીવમથાનોનો વિચાર કરવો જ રહ્યો.

ખાંડ ખાવાથી ત્રણ પ્રકારનાં પરિવર્તનો શરીરમાં આવે છે. (૧) ઝડપથી વજન વધે છે. લોહીમાં ઈન્સ્યુલીન નામના એક અંતઃસ્રાવી પ્રવાહી તરવનો પણ વધારો થાય છે. અને એ જ રીતે લોહીમાં એક એવા પ્રકારની ચીકણાશની વૃદ્ધિ થાય છે કે જેના કારણે પશ્ચિમજાતીમાં અવરોધ ઝમો થાય છે. એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે જે લોકોએ વધારે ખાંડ ખાધી હોય છે તેઓ ઓથ્રોગીસને કારણે મૃત્યુ પામ્યા હોય એટલે ખાંડ સાથે આ રોગને સંબંધ છે એમ જોઈ શકાય છે. છેલ્લા દસકામાં માનવીની આહારની ટેવો બદલાઈ છે. રોજિંદા જીવનમાં ખોરાક તરીકે ખાંડનું પ્રમાણ વધ્યું છે અને એ જ રીતે હૃદયરોગનું પ્રમાણ પણ વધી રહ્યું છે. આમ, હવે એવો સમય પાકી ગયો છે કે આ રોગમાં વધારે ગંભીરતાથી અને આંકડાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પૂરી ચોક્કસાઈથી આ માટેના સંશોધનનો કાર્યક્રમ હાથ ધરવો જોઈએ.

ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયામાં પ્રગટ થયેલું 'ઉપર મુજબનું વિધાન ખોરાકશાસ્ત્ર અને એની માનવજીવનમાં ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ સારી એવી વિચારણા માગી લે છે.

એક દિવસ એવો હતો કે ખૂબ ખાંડ ખાઓ એવું એક સૂત્ર અભાવવામાં આવ્યું હતું. નાનાં બાળકોને વિશેષ ખાંડ આપો એવા લેખો પણ પ્રગટ થયા હતા. વૈજ્ઞાનિક અર્ધસત્યને પૂરા સંસ્ય તરીકે ખપાવીને આ વિધાનો જગત પાસે મૂકવામાં આવી રહ્યાં છે. તેના જૂતકાશીન અને વર્તમાન અનુભવ ઉપરથી એટલું જ કહેવું જોઈએ કે વિજ્ઞાને કહેલી વાત સાચી જ છે તેવી માન્યતા રાખીને સ્વીકારી લેવાની જરૂર નથી.

આપણા દેશમાં જ્યારથી ખાંડનો વપરાશ વ્યક્તિદીઠ ખોરાક તરીકે વધી રહ્યો છે, ત્યારથી ભારતીય સરકારના આહારશાસ્ત્રીઓએ એની સામે લાલજતી ધરી જ છે. ખાંડ ખાય એનાં હાડકાં મળે એ વિધાનને આગળ કરીને પ્રાચીનોએ એની સામે વિરોધ કર્યો હતો. પણ વૈજ્ઞાનિક સસ્ય તરીકે જે રીતે એનો પ્રચાર વધી રહ્યો છે સાં આ, અનુભવપ્રણાલિકા, પરંપરા, અને દેશકાળના પ્રભાવનો વિચાર દાઈએ કર્યો નથી, કરતા પણ નથી એ આપણા દેશનું દુર્ભાગ્ય છે.

ખાંડ એક એવા પ્રકારનો ખોરાક છે કે જે કેવળ મધુરતા આપે છે. પરંતુ કેવળ મધુરતા ઉપર માનવી જીવી શકતો નથી. અને તેમાંય કેન્ડ્રિત મધુરતા તો માનવશરીરમાં ઝેર જ બને છે.

૧૯/૬/૧૯૩૭ના હરિજનમાં પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ વિજ્ઞાનને આધારે એક નોંધ આપતાં જે નિર્દેશ કર્યો હતો તે આજે પણ એટલો જ મહત્વનો બની રહ્યો છે. આથી એમના 'ખોરાક અને ખોરાકના મુદ્ધારા'માંની નીચેની નોંધ મૂકવાનું મન થાય છે. લંડન યુનિવર્સિટીના કેમિસ્ટ્રીના પ્રોફેસર ડૉ. પ્લીનર તેમ જ બાર્કર અને હોડગે-સના સંશોધનને આતે એવું જોવા મળ્યું હતું કે સફેદ ખાંડ અને મફેદ લોટ (ગેંદો) ખાનારને કેન્સર અને મધુપ્રમેદના રોગો વિશેષ

આપણે કારણે આ ખોરાકમાંનું પ્રજ્વલક “બી” નાશ પામતું હોવાથી એની ખામીના કારણે આ રોગો વધી રહ્યા છે. ગાંધીજીએ આ વૈજ્ઞાનિક વિધાનને આગળ કરીને એમ પણ જણાવ્યું છે કે આટલા સ્પષ્ટ વિધાન પછી પણ આપણા દેશમાં ખાંડનાં કારખાનાં વધારવામાં આવી રહ્યાં છે, તે દુર્ભાગ્ય છે.

ખાંડ ખાવાથી અનાગમ્ય કે વિશિષ્ટ રોગો આવે છે અને ખાંડ ન ખાવાથી નીરાગિતા વધે છે. તેના સમર્થનમાં દુનિયામાં સૌથી તંદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી પ્રજા હુઝાનો નિર્દેશ કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે આ પ્રજા ખાંડ ખાતી નથી અને છતાંય એ તંદુરસ્ત-નીરાગી પ્રજા છે.

૧૯૩૭ પછી—એટલે ૩૩ વર્ષ પછી એ જ લંડનના ખીન્ન નેપ્ચાતે ખાંડનાં ભયસ્થાનોની સામે આંગળી ચીંધી છે અને એમણે ખાંડથી હૃદયરોગના ભોગ થવાય છે એવો નિર્દેશ કર્યો છે.

વિજ્ઞાન તો એથી પણ આગળ જઈને કહે છે કે સર્કેટ-શુદ્ધ ખાંડ માનવશરીરનાં આંતર અવયવોને આજ્ઞા બનાવે છે, એટલું જ નહિ પણ એની પચનીયતા પણ વિકૃત બને છે અને પરિણામે માનવ-શરીરમાં એક પ્રકારની અશ્વના વધે છે. ખાંડ ખાવાથી ઓગ્રેસીક એસિડ પેદા થાય છે અને આ ઓગ્રેસીક એસિડ માનવશરીરને કેપરોગી ચૂનાનાં, લોહનાં, ફોસ્ફરસનાં તત્ત્વોનો નાશ કરે છે. માનવ-શરીરમાં સંરક્ષક બળો તરીકે રહેલાં આ તત્ત્વો સાથે આ એસીડ મળીને એને માનવશરીરમાંથી બહાર ધકેલી દે છે. અને પરિણામે આ તત્ત્વોની ખામી અન્ય રોગોને નોતરે તે હદે એની પ્રતિકારશક્તિ ઊંચુ થઈ જાય છે.

આપણો સમાજ આજે વધારે ને વધારે સર્કેટ, શુદ્ધ, સાફ કરેલી ખાંડ ખાવા તરફ વધી રહ્યો છે, એ પરિસ્થિતિનો માનવઆરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો આજના રોગોનાં મૂળ કયાં રહ્યાં છે તેનો ખ્યાલ આવશે. ૩૬ વર્ષ પહેલાં ખાંડ ખાવાથી કેન્સર-મધુપ્રમેહ થાય છે, એવા વિધાનો વિજ્ઞાનને આધારે થયાં છે, તો આજે એ જ

વિજ્ઞાનને આગળ કરીને એમાંથી હૃદયના રોગો-કેરોનરી ઓમ્બોસીસ પેદા થાય છે તેમ કહેવામાં આવી રહ્યું છે. ખાંડનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારાઓ આ સત્યનો વિચાર કરશે ? નાનાં બાળકોમાં પણ આજે જે રીતે મોટા પ્રમાણમાં ખાંડ ખાવાની વૃત્તિ વધી રહી છે તેના તરફ પણ આંખમીંચાંમણા કરી શકાય એવું નથી.

સરકારનું જાહેર આરોગ્ય ખાતું અને પ્રગતિનો માપદંડ જેને કેવળ ઉદ્યોગમાં જ દેખાઈ રહ્યો છે તેવું ઉદ્યોગ ખાતું આ પ્રશ્નનો સંયુક્ત રીતે વિચાર કરે તેવું આજના વિજ્ઞાનનું મંતવ્ય છે.

આમજનતા ખાંડ ખાવાનું છોડીને કે ઓછું કરીને જ પોતાના આરોગ્યના પ્રશ્નો હલ કરે એ પણ એટલું જ અનિવાર્ય છે. વાયકો આ ખાંડના વપરાશ માટે ચિંતાપૂર્વક વિચારણા કરે.

આયુર્વેદમાં વિરુદ્ધ આહારની દૃષ્ટિ

આપણા દેશમાં હિતાહિત ખોરાક સંબંધમાં ઘણી ચર્ચા વિચારણા કરવામાં આવી છે અને વિરુદ્ધ આહાર ન થાય એ માટે ભોક્તાનસમાં કેટલાક સ્પષ્ટ ખ્યાલો જાણ કરવામાં આવ્યા છે. પરંતુ ત્યારથી વિજ્ઞાનનો વિકાસ થયો, શરીર પ્રક્રિયાની જાણકારી વધી ત્યારથી ખોરાકનું મહત્ત્વ ગૌણ બન્યું અને એમ મનાવા લાગ્યું કે ખોરાક તો ગમે તેવો હોય તોપણ માનવશરીરમાં દાખલ થયા પછી એ પચે જ; અને ધારો કે ન પચે તો એ પચાવવા માટે કેટલાંક ઉત્તેજક ઔષધો આપીને એને પચાવવાનો માર્ગ વિચારાયો. દવાઓ ખોરાક બની અને ખોરાક દવા બની ગયો ! એ આજની સ્થિતિ છે. આજે બજારમાં દગલાબધ રીતે આવી રહેલો તૈયાર ખોરાક એ દવા તરીકે લેવો પડે છે તેવી સ્થિતિ છે.

આમ શા માટે ચર્ચા છે તેનાં વિચાર કરીએ તો દેખાશે કે ખોરાક પચતો નથી, માટે જલહી પચે તેવો ખોરાક સૂચવાય છે. પણ ખોરાક ન પચે પચતો નથી તેનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર

કરીએ છીએ. ખોરાક સંબંધમાં સૌથી મહત્વનો વિચાર એ ખોરાકના સંયોજનનો છે. માંદા માણસને કોડલીવર ગોઈલ દૂધ સાથે દેવામાં આવે છે. દૂધમાં છકું નાખીને આપવાનો પ્રચાર વધે છે. ત્યાં અને ત્યાં આ અને આવાં અનેક પ્રકારનાં સંયોજનો લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે પરંતુ આ પછી પણ દરદી એમાંથી શક્તિનો અનુભવ કરતો નથી કારણ, આ ખોરાક જ એવા પ્રકારનો છે કે જેને પચાવવા માટે માનવશરીરની જુદી જુદી તંત્રચત્રના કામે લાગે છે.

અમેરિકન ખોરાકશાસ્ત્રી ડૉ. હરબર્ટ એમ. શે'ટને આ સંબંધમાં ભારે સ્પષ્ટ અને વિજ્ઞાનની કસોટીએ કેટલાક નિર્ણયો આપ્યા છે. આ નિર્ણયો જેતાં સ્વાભાવિક રીતે જ આજની આપણી ખોરાકની ટેવામાં ફેરફાર કરવો પડે તેવી સ્વીકૃત માહિતીઓ છે. આ વિગતોને એમણે પોતાના નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રમાં હજારો દરદીઓ ઉપર કસોટીએ ચડાવી છે, અને એના અનુભવના અંતે જ એમણે આ સિદ્ધાંતો તારવ્યા છે. એટલે, આ કોઈ ફૂતરાં, વાંદરાં, કે ઉંદર ઉપરના પ્રયોગનું મૂલ્યાંકન નથી પણ માનવશરીર ઉપર કરેલા પ્રયોગોનું મૂલ્યાંકન છે. અને આથી જ એનો વિચાર કરવા તરફનું એક વિશિષ્ટ આકર્ષણ વધે છે.

ડૉ. શે'ટન કહે છે કે રોટલી એ સ્ટાર્ચ છે, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ છે. આ ખોરાક સાથે મોઢાનો લાળરસ-ટાઇલીન ભળવો જોઈએ. જો એ ભળે તો જ આની પચવાની ક્રિયા સરળ બને. જો એ ન ભળેલ હોય તો એનો દુરત જ આથો આવવા માટે. રોટલી-રોટલો લાખરી-પૂરી, જેવો ખોરાક પૂરો પચવાની પાછળની આ સમજણ છે. આપણો સમાજ એની સાથે પ્રવાહી લે છે. રોટલી દાળમાં ગોળે કે સાથે શાક લે, પણ આટલું જ પૂરતું ન હોય તેમ આ દાળ-શાકમાં લીંજુ કે અન્ય ખટાશ નાખે. એક એવો ભ્રમ ફેલાવવામાં આવ્યો છે કે આ ખોરાકમાં જો ખટાશ લેવામાં આવે તો એ જલદી પચે કારણ, ખાટો રસ પિત્તરસની ઉત્તેજના વધારે છે. એક રીતે આ વાત સાચી છે, તેમ સ્વીકારીએ તોપણ એક અનુભવ એ પણ પૂગ નિરીક્ષણે

અતે થયો છે કે ખાટો રસ મોઢાના સ્ટાર્ચ પચાવનારા ટાઇલીન નામના રસની શક્તિ મારી નાળે છે. એટલે, એક ખોરાક પચાવવાના ખ્યાલમાં ખીજે ખોરાક ન પચે એવી સ્થિતિ સ્વાભાવિક રીતે જ પેદા થાય છે એ આપણે બૂલી જઈએ છીએ. એટલે, રોટલી સાથે કે અનાજ સાથે ખટાશ લેવી હિતકર નથી, એમ સમજી લેવું જોઈએ.

આવે જ એક ખીજે બ્રમ પ્રોટીનવાળા ખોરાકના પાચનનો છે. દૂધ પ્રોટીન છે, કઠોળ પ્રોટીન છે, અને ઈંડા મોટા પ્રમાણમાં પ્રોટીન છે. આ દરેક પ્રોટીનની પચવાની દૃષ્ટિએ જુદી જુદી ખાસિયત છે. દૂધના પ્રોટીન સાથે લેક્ટોઝ નામની સાકર લગેલી છે. જ્યારે કઠોળ, ઈંડા કે માસમા આવું સાકરતત્વ નથી જ. આથી દૂધ જેટલી સરળતાથી પચે તેટલી સરળતાથી કઠોળ કે પ્રાણીજ ખોરાક પચતો નથી. આથી માનવશરીર આ ખોરાકને પચાવવા માટે વિશેષ શ્રમ કરે છે—ચોક્કસ પ્રકારના રસો છોડે છે. પરંતુ કુદરતની આ કરામત એવી છે કે આ પાચક રસો જે કઠોળ, માંસ, ઈંડાને પચાવી શકે છે, તે દૂધની વિરુદ્ધ ગણવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં માછલી અને દૂધ સાથે લેવાની ના પાડેલ છે. મગ કે કઠોળ સાથે દૂધ લેવાની ના પાડેલ છે. પણ આજનું વિજ્ઞાન તો દૂધમા જ કોડલીવર ઓઈલ લેવાનું કહે છે. દૂધમાં જ ઈંડું નાખીને લેવાનું કહે છે. પરિણામ એ આન્યુ છે કે એથી ખોરાકનું પાચન તથા તેમાંથી મળવું જોઈતું પોષણ મળતું નથી પણ એથી ઊલટી જેને આજના વિજ્ઞાને એક્ઝર્જ કહી છે તેવી એક વિકૃતિ પેદા થાય છે. એક્ઝર્જનો સાદો અર્થ એ છે કે પચ્યા વિનાનું પ્રોટીન વિશિષ્ટ પ્રકારનું એર પેદા કરે છે અને તે લોહીમાં લળવાથી જુદા જુદા રોગો થાય છે આમ જીવનશક્તિ વધારવાનો પ્રયત્ન ખોરાકના દોષને કારણે અવરોધક બને છે અને કેટલીક વખત રોગોત્પાદક પણ બની રહે છે.

આજના જીવનમાં વિરુદ્ધ આહાર જેવી કોઈ સમજણ અસ્તિત્વમાં નથી. ફાવે એ ખાઓ અને પેટ ભરો, એ આજનું મત્ર છે. પરિણામે રોગો વધ્યા છે. કુંગળી અને દૂધ સાથે ન લેવાય, ગોળ અને દૂધ

સાથે ન લેવાય; આમ એક પ્રચલિત માન્યતા આયુર્વેદના લોકસંસ્કાર-માંથી જોવી થઇ હતી. આજે એ લુપ્ત થઇ ગઈ છે.

ડૉ. શેલ્ટન એક ખોરાકશાસ્ત્રી છે. એમણે ખોરાકશાસ્ત્રના કેટલાક મૌલિક સિદ્ધાંતો નક્કી કર્યા છે. એ કહે છે કે સામાન્ય રીતે ખોરાકના મુખ્ય પ્રકારો આટલા છે : (૧) પ્રોટીન, (૨) સ્ટાર્ચ, (૩) ચરબી(ફેટ), (૪) ખાટા ફળો, (૫) ખાટાં મીઠાં ફળો, (૬) મીઠાં ફળો, (૭) સ્ટાર્ચ વગરનાં લીલાં શાકભાજી.

હવે આ ખોરાકના સયોજનો જોઈએ તો ખોરાકમાં પ્રધાન ભાગ અનાજનો છે. આની સાથે ખટાશ ન લળવી જોઈએ એ વિધાનનું સમર્થન કરતાં એ કહે છે કે આજે બધા જ ચિકિત્સકોએ એ સ્વીકાર્યું છે કે સ્ટાર્ચની સાથે ખૂબ જ હળવું અમ્લ ભજે તોપણ ટાઇલીન નામના પાચક રસનો નાશ થાય છે. પરિણામે સ્ટાર્ચનું પાચન વિકૃત બને છે. એણે સૂત્ર આપ્યું છે કે “Eat acids and starches at separate meals.”

હવે પ્રોટીન અને સ્ટાર્ચનો વિચાર કરીએ. ખીચડી, દાળ ને રોટલી આ સંબંધમાં પણ ઠીક ઠીક મતભેદો જોવા મળે છે. પણ એક વાત સ્વીકારવી પડે તેવી તર્કશુદ્ધ છે કે પ્રોટીન અને સ્ટાર્ચ બંને એવાં ઘટકો છે કે દરેકને પચાવવા માટે પાચક રસોનાં રાસાયણિક ઘટકોમાં જુદી જુદી લિન્નતા હોય છે. પ્રોટીનને પચાવવા માટે પેપ્સીન જોઈએ, જ્યારે સ્ટાર્ચને પચાવવા માટે ટાઇલીન જોઈએ. ટાઇલીન ભણ્યા વગરનો સ્ટાર્ચ જેમ પચતો નથી, તેમ પેપ્સીન ભણ્યા વગરનું પ્રોટીન પચતું નથી. હવે પેપ્સીન ખાડું છે એટલે જો પ્રોટીનની સાથે સ્ટાર્ચ ભજે તો બંનેની પાચનક્રિયામાં લિન્નતા ઉત્પન્ન થાય છે. આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે કુદરતે એક જ વખતે એક જ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરી છે. એક લીધા પછી બીજો લ્યો, તેમાં હરકત નથી, પણ બંને પ્રકારો એકીસાથે ના લ્યો. ડૉ. શેલ્ટન દાખલો આપતાં કહે છે કે બ્રેડ અને બટર, કે ચીઝ મોસ અને બ્રેડ, આપણી ભારતીય રીતે જોઈએ તો ખીચડી (મગચોખા), દાળ અને

રોટલી. પ્રાણીઓમાં એકી વખતે એક જ ખોરાક લેવાનો ક્રમ જળવાયો છે આથી એમની તંદુરસ્તી ઉત્તમ રહી છે. પહેલાં રોટલી ખાઈ લ્યો અને પછી દાળ પી લ્યો. પણ દાળમાં બોળીને રોટલી ના લ્યો. સ્વ. પૂન્ય નાનાભાઈ ભટ્ટે આ ક્રમ સ્વીકારેલો અને એમના આરોગ્ય ઉપર એની ખૂબ જ સારી અસર થઈ હતી એમ હું જોઈ શક્યો હતો. હવે આપણે પ્રોટીન તથા પ્રોટીનનાં સંયોજનો જોઈએ. માછલી અને દૂધ, કોડલીવર ઓછા અને દૂધ, દૂધ અને કાજુ, બદામ-સીંગ જેવાં પ્રોટીન, તેલીબિયાં, ઈંડાં-દૂધ, મગ, કઠોળ અને દૂધ જેવા ખોરાકમાં આહારશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે આ બધા ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ઘટકોવાળા પ્રોટીનને પણ પાચનક્રિયાની દૃષ્ટિએ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના પાચકરસો અને એનાં પ્રમાણ કે રસાયણિક ઘટકોના ઓછાવધતા પ્રમાણની જરૂર પડે છે. માંસ જુદા જુદા પ્રકારે એકીસાથે લેવાય તેલીબિયાં, કઠોળ વગેરે એક જ વર્ગનો ખોરાક જુદા જુદા પ્રકારમાં લઈ શકાય પણ એના ભિન્ન પ્રકારો એકીસાથે ન લેવા જોઈએ એ. શેડન કહે છે કે—

“It is not too late to recall the harm that was done to tubercular patients, by feeding them assimilated combination of eggs and milk”.

હવે આપણે પ્રોટીન તથા ખટાશનો વિચાર કરીએ. આપણા લોકો દાળમાં લીંબુ નીચેલે છે, ખોરાકમાં લીંબુનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે અને કઠોળ સાથે, ચેવડા સાથે લીંબુ કે આંબલી બેળવા વગર લેવાનું એને ગમતું નથી. પરંતુ વૈજ્ઞાનિક રીતે કરવામાં આવેલાં સંશોધનને અંતે હવે એ સગલગ નક્કી થયું છે કે માનવીને જેટલી ખટાશ પોતાના પાચન માટે જરૂરી છે તે માનવીના શરીરમાં પેદા થાય છે અને પ્રોટીનના સત્વસારને પચાવે છે. આ અમ્લતા હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ છે. પ્રોટીનમાંથી એક સત્વસાર તરીકે છૂટું ‘પેપ્ટુ’ પેપ્સીન હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડથી જ પચે છે અને એ રીતે પ્રોટીનનું પાચન થાય છે. પરંતુ ખોરાકની સાથેની અમ્લતા એ ઔષધિ રાસાયણિક

હોય કે ફોા દ્વારા લેવાતી હોય તોપણ એની હાજરીમાં એવી અસર થાય છે કે કાં તો એના અસ્તિત્વથી હાજરીના પાચક રસો હીનવીર્ય બની જાય છે, અથવા આવતા અટકી જાય છે.

— *An abnormal stomach may secrete too much acid (Hyperacidity) as an insufficient amount (Hypo-acidity) in either case taking acids with proteins do not aid digestion.*"

આ વિચારને રશિયન શરીરક્રિયાશાસ્ત્રી શ્રી પાવલોવે પણ સમર્થન આપ્યું છે અને પ્રોટીનના પાચન માટે બહારની ખટાશ ઉપયોગી નથી એવું સ્પષ્ટ મંતવ્ય રજૂ કર્યું છે. તેમાં જોમાં ચરબીવાળા પ્રોટીન હોય તો તેમાં તો કોઈપણ સંયોજોમાં ખટાશ લેવી હિતકર નથી. કારણકે એમ કરવાથી આ ખોરાકનો ઝડપથી આથો આવે છે, ગેસ થાય છે અને પરિણામે આંતરડાંમાં ખોરાકનો સડો થવા માંડે છે. દરદીઓ ગેસ થાય છે એવી જ્યારે ફરિયાદ કરે છે, ત્યારે એમણે સૌથી પ્રથમ પોતાના ખોરાક ઉપર નજર નાખી લેવી જોઈએ. ખાસ કરીને પ્રાણીજ કે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનની સાથે ખટાશ ભેળવવાનું બંધ કરવું જોઈએ.

૭ વધુ મીઠું હાનિકારક

ભારતીય સંસ્કાર એ સંસ્કૃતિનો સંસ્કાર છે. માનવીએ જીવન માટે જે હિતકર માન્યું—શ્રેયસ્કર બન્યું તે એણે રાગિંદા જીવનમાં એવી રીતે વણી લીધું કે જેમાંથી એક સહજ ધર્મયુક્ત સંસ્કાર ઊભો થયો. વિજ્ઞાન અને ધર્મનો અનુબંધ એટલે આપણાં પર્વો. આ પર્વોમાં મીઠાનો ખૂબ જ ચીવટથી વિચાર થયો. ચૈત્ર માસનાં અણણાં એ તો એક માસનું ધર્માચરણ છે, પણ જીવનના ઉપકાળમાં કન્યાઓના મેળાપ્રતથી માંડીને સૌભાગ્યવતીના પ્રતોમાં મીઠાનો નિષેધ સ્વીકારીને ભારતીય આરોગ્યશાસ્ત્રે મીઠાનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરી નાખ્યો છે. અને એ રીતે પ્રજાજીવન માટે સ્વસ્થ આરોગ્યપ્રદ પ્રજાલિકાઓનો વિચાર થયો છે.

હમણા વર્તમાનપત્રો દ્વારા એક ક્ષમાચાર પ્રગટ થયા છે કે રશિયન વૈજ્ઞાનિકોએ અને આરોગ્યશાસ્ત્રીઓએ મીઠાનો અતિયોગ કરવા માટે લાલખત્તી ધરી છે. મીઠાનું સેવન રોગોત્પાદક પ્રક્રિયા પેદા કરે છે. રોગોત્પાદક જીવાણુઓ મીઠું ખાનારાઓ ઉપર સહજ રીતે જ હુમલા કરે છે, અને એ રીતે પ્રજ્વળવનના આરોગ્ય ઉપર તીવ્ર-માઠી અસર થાય છે. એના સેવનથી કેટલાક વિશિષ્ટ રોગો પેદા થાય છે. અને તેમાંય અઘતન રોગવિજ્ઞાને સ્વીકારેલ જ તુજન્ય રોગો પેદા થવાની શક્યતાઓ અમેકગણી વધી જાય છે. આથી, મીઠું ઓછું ખાવું જોઈએ, શક્ય હોય તો નહિ ખાવું જોઈએ, એવું વિજ્ઞાન સંશોધનને અતે નક્કી કરવામા આવ્યું છે અને હવે એનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે.

જે વાત સદીઓ પહેલાં સંસ્કૃતિના ઉગમ સમયે આયુર્વેદ જેવા શાસ્ત્રોએ કરી તે વાતની એક વખતે વિજ્ઞાનને નામે હાંસી ઉડાડવામાં આવતી હતી. મને યાદ આવે છે કે એક આરોગ્ય અધિકારીએ એક પત્રિકા બહાર પાડેલી—તેમાં જણાવવામાં આવેલું કે ઉનાળામાં જેમ જેમ ખસીને વધે તેમ તેમ શરીરમાંથી પાણીનું તત્ત્વ ઓછું થાય છે અને પરિણામે આ નિર્જલીય અવસ્થા (ડી હાઇડ્રેશન) રોગોત્પાદક ગણાય છે. માટે ઉનાળામાં મોટા પ્રમાણમાં મીઠું ખાવું. મેં એ વખતે પ્રવાસી દ્વારા આ પત્રિકાનો વિરોધ કરતી નોંધ લખીને ભારતીય આરોગ્ય વિજ્ઞાનમાં મીઠાનું જે સ્થાન અને દૃષ્ટિબિન્દુ સ્વીકારાયું છે તેની વિગતો પ્રજા પાસે મૂકી હતી અને તેને સ્વીકાર-આવકાર મળ્યો હતો.

આપણે જાણીએ છીએ કે રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ ચામડીના અને લોહીના રોગોમાં મીઠું બધ કરવામાં આવે છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર, રક્તસ્ત્રાવ, પેશાબના રોગો, હૃદયગત રોગો—જેમા સોજો આવતો હોય તેવા જલોદર જેવા ઉદરરોગો, આંતરડાના રોગો અને ખાસ કરીને જેમા પોપણુનો દાય થયો હોય તેવા અનેક પ્રસંગોએ મીઠું બધ કરવાનો નિર્દેશ મળે છે. સુવાવડના પ્રથમ બે દિવસ મીઠું લેવાની ભારતીય પ્રસૂતિવિજ્ઞાને ના પાડી છે, કારણકે, એથી ધનુર-જેને

આજના વિજ્ઞાને ઉપ જનુજન્ય રોગ ગણ્યો છે તેવા રોગની શક્યતા વધે છે.

આ સ્પષ્ટ વિધાનો ઉપરથી જોઈ શકાય છે આયુર્વેદમાં મીઠાના ઉપયોગની પૂરી સાવચેતી—ચોક્કસાઈ અને ચીવટ સ્વીકારવામાં એક પ્રકારની સ્વસ્થપ્રદ જીવનપ્રણાલિકાઓ પ્રત્યાપિત કરવામાં આવી છે અને આવી જ વિરુદ્ધ આહારની જે એક વિશિષ્ટ કમ્પના આયુર્વેદમાં જોવા મળે છે તેવા વિચાર લાગ્યે જ અઘટન વિજ્ઞાને કર્યો છે.

આયુર્વેદમાં દૂધ અને મીઠું સાથે ન લેવાય તેવા સ્પષ્ટ આદેશ આપ્યો છે. મહર્ષિ ચરકે વિજ્ઞાન સ્થાનના ૨૨મા શ્લોકમાં જે વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ આપ્યો છે તેનો સ્પષ્ટ સાર એટલો જ છે કે મીઠું, એનો જે વિવેક અને મર્યાદિત સ્વરૂપમાં ઉપયોગ થાય તો જ હિતકર બને છે. એનો પ્રકૃતિભેદે વિશેષ ઉપયોગ કરે છે તેની પોષણ અને પ્રતિકાર-શક્તિનો નાશ થાય છે; અને પરિણામે માનવશરીરની સર્વાંગ ધાતુઓ એક એવી શિથિલતા—અવરોધાત્મક દોષ નોતરે છે કે જેના કારણે પાચનતંત્ર, શ્વાસતંત્ર, ઉત્સાહતંત્ર, મળમૂત્રનો નિકાલ કરવાની માનવ-શરીરની જીવનશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. બીજી રીતે કહીએ તો અપામચ્ચનો સમગ્ર જીવનવ્યવહાર આ મીઠાના અતિયોગથી અવરોધાય છે અને એની માનવઆરોગ્ય ઉપર માડી અસર પડે છે.

આયુર્વેદની આ દેન સંસ્કૃતિના ઉદયકાળે મિશ્રિત થઈ ગય છે. અને આથી જ જલોદર જેવા રોગમાં મીઠું બંધ કરીને કેવળ દૂધ ઉપર જ રાખવાનો ઉપચાર સ્વીકારાયો છે.

આજે વૈજ્ઞાનિક રીતે મીઠાના ઉપયોગ સંબંધમાં જે ફેરવિચારણા થઈ છે તે માનવ આરોગ્યના હિતમાં છે. નિર્જલીય અવસ્થાના ભયને આગળ કરીને મીઠું વિશેષ આપો એવું કહેનારાઓ અને જેમ જેમ પસીનો વધારે થાય તેમ તેમ મીઠાનો ઉપયોગ વધારો, તેવું સૂત્ર આપનારાઓ આયુર્વેદપ્રેરિત રશિયાના અનુભવો ઉપર વિચાર કરે અને માનવ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પ્રજા પાસે આ વિચારનો પ્રચાર કરે

એમાં જ પ્રગ્નજનનું કલ્યાણ રહ્યું છે. રશિયાના આજના મીઠા ઉપરના પ્રયોગો અને એના અનુભવોને આવકારીએ છીએ.

ગુજરાતી ખોરાકમાં દૂધ અને કઠોળ વધારીએ

આજનો સહુથી મહત્વનો સવાલ આપણા ખોરાકનો છે. આપણો દેશ ખેતીપ્રધાન દેશ હોવા છતાંય વર્ષોની મુદ્દામીને કારણે, જમીનના સુધારાને અભાવે અને વૈજ્ઞાનિક ખેતી તરફની દૃષ્ટિ ન હોવાથી આપણો દેશ અનાજની બાબતમાં ખાધવાળો દેશ છે અને હજારો ટન અનાજ આપણે દુનિયાના બીજા દેશો પાસેથી મગાવવું પડે છે.

આપણો મુખ્ય ખોરાક ઘઉં અને ચોખાનો છે. આહારશાસ્ત્રમાં ઘઉં અને ચોખા એ શક્તિ તથા વૃદ્ધિ આપનારો મહત્વનો ખોરાક છે. અને વર્ષોથી આપણે આ ખોરાકથી ટેવાયેલા છીએ. સ્થળ પરત્વે ઉત્તર ભારતમાં ઘઉં વિશેષ વપરાય છે તો દક્ષિણમાં ચોખાનો વપરાશ વધારે છે. આ અનાજની દૃષ્ટિએ આપણી બે જરૂરિયાત છે.

આ જરૂરિયાતોને આજે મુકને ધોરણે વિચારવાનો પ્રસંગ બનેો થયો છે, ત્યારે આ ખોરાકનું કેવું આયોજન કરવું જોઈએ કે જ્યાં એમાં કાપ મૂકી શકાય, એ આજનો મહત્વનો પ્રશ્ન છે. આરોગ્ય અને ખોરાકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્ન વિચારીએ તો એમાં થોડી ચીવટ, થોડો આગ્રહ અને થોડી સંયોગાધીન સ્થિતિની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો આજની આપણી જરૂરિયાતને આપણે આ રીતે ઓઠવવી જોઈએ એમ અમને લાગે છે.

સામાન્ય રીતે ગુજરાતની પ્રગ્નનો ખોરાક ઘઉં, ખાજરો, ચોખા, કઠોળ, શાકભાજી તથા મર્યાદિત પ્રમાણમાં તેલ, ઘી, ગેણ, ફળો વગેરે છે.

આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખોરાકનો વિચાર કરીએ તો આપણને ધાર્મિક, પ્રાણીન, ફેટ, પ્રજીવકો અને ક્ષારોની જરૂર છે.

એ સમજી લેવું જોઈએ અને ખીજા ખોરાકો કરતાં ચૂલાવાળા અને ફાંટરાવાળા ખોરાકથી વિશેષ ગંદિત મળશે અને તૃપ્તિ રહેશે.

ખાંડ કરતાં ગોળ વિશેષ હિતકારી છે

“હેલ્લા કેટલાક વખતથી મારા મનમાં એક પ્રશ્ન ઘોળાયા કરે છે. તમે જાણો છો. આજે દેશ અને દુનિયામાં દિવસે દિવસે ખાંડનું ઉત્પાદન વધી રહ્યું છે એનો વપરાશ પણ અનેકગણો વધી ગયો છે અને પરિણામે ગોળ તથા ગોળની બનાવટો તરફ એક પ્રકારનો અભ્યુગમો, ઉપેક્ષાવૃત્તિ પેદા થઈ છે. શું ખરેખર ગોળ કરતાં ખાંડ વધારે હિતકારી છે ? કે પછી આ સંબંધમાં લોકોની માન્યતા ભ્રમણાઓથી ભરેલી છે ? આશોઆની દૃષ્ટિએ ગોળ તથા ખાંડનો વિચાર કરીએ તો હિતકર શું ગણાય ? શા માટે ? એના ગુણદોષની ચર્ચા કરીને તમે આ સંબંધમાં યોગ્ય માહિતી ન આપો ? સરકાર જે રીતે આ ઉદ્યોગને અનુમોદન આપે છે તે મ યોગોમાં આજે ગોળનું ઉત્પાદન ઘટ્યું છે. એનો વપરાશ પણ ઓછો થયો છે. એટલે પણ મારા જેવા અનેક માણસો એના ગુણદોષની સાચી માહિતીની ભ્રમણામાં રચા કરે છે. આજે તો એવી પણ એક ઉક્તિ પ્રચલિત થઈ રહી છે કે, “ખાંડ વિનાની રાંડ રસોઈ”. આ બધું પ્રાચીન સરકારથી વિચારનારી હુદ્દિ સ્વીકારતી નથી અને છતાંય એ સ્વીકાર્યા વગર ખૂટકો નથી, એવી તૈજાનિક હરણફાળ નજરે પડે છે ત્યારે મતિ મૂંઝાઈ જાય છે. વિસ્તૃત રીતે આ પ્રશ્નની ચર્ચા કરશો તો આભારી થઈશ.”

x

x

■

તમારી સંવેદના હું સમજી શકું છું. ખાંડ અને ગોળ બંને એક જ પ્રકારના ખોરાકમાંથી બનાવવામાં આવતા પૃથક પૃથક ગુણદોષવાળા ખાદ્ય ધટકો છે. ગોળ આજે ઓછો થઈ ગયો છે અને ખાંડનો વપરાશ વધી ગયો છે તેનાં કારણોમાં સૌથી પ્રધાનપણે જોઈએ

તો મને તો કેવળ સ્વાદની પસંદગી જ કારણભૂત લાગે છે. કોણ જાણે કેમ, પણ આજ આ વિજ્ઞાનયુગમાં જોયે અનેક પ્રકારના ખ્વાલો બદલાયા છે તેમ ખોરાક અંગેના ખ્વાલો પણ વિકૃત થયા છે. ।

સૌથી પ્રથમ એ જોઈએ કે રોજિંદા જીવનમાં પણ ગળપણ શા માટે લેવું જોઈએ ? ખોરાકશાસ્ત્રમાં મધુર રસને વૈજ્ઞાનિક રીતે જોઈએ તો કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ગણવામાં આવ્યાં છે. માનવજીવનમાં આ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ખોરાકના પાચન માટેની ગરમી પૂરી પાડે છે. રક્તકણોમાં ગ્લુકોઝ દ્વારા સ્નાયુઓમાં ખોરાકનું જનરલકાર્પ નિયમિત રાખે છે અને એ રીતે માનવશરીરની ગરમી-હંક ટકાવી રાખે છે.

આ ગળપણના જુદા જુદા પ્રકાર નક્કી કરવામાં આવ્યા છે : દ્રાક્ષ શર્કરા, ફળ શર્કરા, મધુ શર્કરા, દુધ શર્કરા, ધાન્ય શર્કરા તથા ઈંદુ શર્કરા. આ દરેકને કેવળ મધુર રસની દૃષ્ટિએ જ વિચારવાને બદલે એનો સંપૂર્ણ ખોરાકની દૃષ્ટિએ જ વિચાર કરવો જોઈએ. તો જ આપણે ખોરાકના મૂલ્યની દૃષ્ટિએ એને ન્યાય આપી શકીએ. આ દરેક પ્રકારોનું—ખોરાકના પાચન અને પોષણની દૃષ્ટિએ વિશિષ્ટ મૂલ્ય નક્કી થયું છે. કેટલીક મધુરતા જલદી પચે છે ને કેટલીક મધુરતાને પચવામાં વિલંબ થાય છે. અને તેમાંય જ્યાં સુધી એમાં વિશિષ્ટ પ્રકારના અતઃસ્રાવી રસો ન લાગે ત્યાં સુધી એ પચતી પણ નથી. આથી જો આ પચ્યા વગરની મધુરતાનો માનવશરીરમાં સંગ્રહ થઈ જાય તો આપણે જાણીએ છીએ તેમ કેટલાક રોગો પેદા થાય છે. ખાસ કરીને આમડીના રોગો. સ્નાયુઓના રોગો, મધુપ્રમેહ વગેરે ગણવામાં આવ્યા છે.

આપણો મહત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે ખાંડ અને ગોળમાં આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકર શું ? આ સંબંધમાં નીચેના આંકડાઓ તથા વિધાનો ઉપયોગી છે.

ખાંડ અને ગોળ બંને શેરડીમાંથી પેદા થનાર પદાર્થો છે. પણ ગોળ કરતાં ખાંડમાં જ રાસાયણિક પ્રક્રિયાને કારણે શુદ્ધિકરણ થાય છે અને એથી શેરડીમાં રહેલી અન્ય પોષકશક્તિ નષ્ટ થાય છે અને કેવળ મધુરતા જ રહે છે. આ મધુરતા પણ અન્ય ઘટકોથી સમિશ્રિત

નાહિ પણ કેન્દ્રિત બને છે અને પરિણામે કીક તીવ્ર-ઉગ્ર થાય છે. ખાંડનું ગળપણ ગોળ કરતાં વધારે છે. કારણકે તેમાં કેવળ ગળપણ જ કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. આ કેન્દ્રિત ગળપણ સંબંધમાં નીચેના એક અભિપ્રાય રજૂ કરું છું :

આહારશાસ્ત્રના નિષ્ણાત રોબર્ટ મેક કેરીસન એમના ‘ફૂડ’ નામના લઘુગ્રંથમાં લખે છે : “જ્યારે વિશેષ પ્રમાણમાં મધુરરસો લેવામાં આવે છે ત્યારે તેનો વધારાનો જથ્થો આંતરડામાં સંગ્રહાય છે, અને પરિણામે એમાં જેસ વધે છે. આંતરડામાં એક પ્રકારની આળપ પેદા કરે તેવી અમ્લતા ઉત્પન્ન થાય છે. આથી અશ્વર્ણ, અપચો અને જાડા જેવા રોગો પેદા થાય છે. મધુરરસનું વિશેષ પ્રમાણ ખોરાકના બીજાં પોષક ઘટકોના પાચન અને શોષણકાર્યને પણ અવરોધે છે. આથી મધુરતાથી દાંતમાં સડો પેદા થાય છે અને કેટલીક વખત એમાંથી ઉત્પન્ન થતી ચરબી, બેડોળપણું પણ ઉત્પન્ન કરે છે. મધુર-રસના પાચન માટે પ્રજીવક “બી” આવશ્યક છે; પણ સફેદ સાકરમાંથી આ તત્ત્વનો નાશ થાય છે અને પરિણામે મધુર રસોનું પાચન-શોષણ પણ મંદ પડે છે.”

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ ખોરાકશાસ્ત્ર ઉપર અનુકરણીય માર્ગ-દર્શન આપે તેવો એક લઘુગ્રંથ તૈયાર કર્યો હતો. ‘ખોરાક’ અને ખોરાકના સુધારા ના પાના નં. ૧૩૪માંથી નીચેની તોંધ રજૂ કરવાનું મન થાય છે :

કેન્દ્રિત સાકર એ કુદરતી ખોરાક નથી. ખાંડમાં જે તરવો નથી તે ગોળ કે ખૂરી સાકરમાંથી મળે છે. આ તરવો આ પ્રમાણે છે :

પ્રજીવક બી	સારા પ્રમાણમાં
પ્રોટીન	ટકા ૩.૬
ચરબી	ટકા ૦.૬
ખનિજ ક્ષારો	ટકા ૧.૬૫
ચૂનો	ટકા ૦.૫
ફાસ્ફરસ	ટકા ૦.૩૮
મેગ્નેશિયમ-લોહ	ટકા ૧૧.૪૦

રોગિંદા જીવનમાં સાકરનું તત્ત્વ લેવાનું વધ્યું છે તેના પરિણામે નીચેના રોગો પણ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં વધી રહ્યા છે. આ રોગોમાં દાંતના રોગો, ચરબી વધવાના રોગો, ખોટી ગરમીના રોગો, જ્ઞાનતંત્રના રોગો અને વિશેષ રીતે ચયાપચયના રોગો પેદા થાય છે. રોગિંદા જીવનમાં માણસ જે ખાય તેનું શરીર સંવર્ધનમાં-જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન થાય અને એમાંથી છૂટા પડેલાં મળદ્રવ્યો શરીરરચનામાંથી બહાર ફેંકાઈ જાય, એવી પ્રક્રિયા પેદા કરવામાં સાકર અવરોધાત્મક સ્થિતિ પેદા કરે છે.

સાકરનો એક વિશેષ દોષ શરીરનાં સુધા તત્ત્વોનો નાશ કરવાનો છે. આપણે આગળ જોયું તેમ સાકર એક વિશિષ્ટ પ્રકારની અમ્લતા પેદા કરે છે, જેને ઓગ્નેલિક એસિડ કહેવામાં આવે છે. આ અમ્લતા એવા પ્રકારની છે કે જો એમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો ભળે તો જ ઓગળે અને તો જ શરીરરચનામાંથી દૂર થાય. આમ, ચૂનાનાં તત્ત્વોને બોગે એ દૂર થાય. એટલે એનું સીધું પરિણામ એ આવે છે કે સાકર ખાનારનાં હાડકાં નબળાં પડે છે અને પરિણામે શરીર-સંવર્ધનની એક અવરોધાત્મક સ્થિતિ પેદા થાય છે.

ગોળમાં જે ઉત્તમ પ્રકારનાં ખનિજ તત્ત્વો મળી શકે છે તે સાકરમાં મળતાં જ નથી એટલે એક વિશિષ્ટ સ્થિતિ એ પણ પેદા થતી જોવામાં આવી છે કે આજે દિવસે દિવસે માનવીની જાતીય જીવનશક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે. જાતીય ઉત્ક્રેસ્ટ, ઉત્તેજના તીવ્ર બને છે અને છતાંય કેમ જાણે માનવી જીવનમાંથી જાતીય જીવનશક્તિનો ક્ષય થઈ રહ્યો હોય એવું જોવા મળે છે મારા વૈદ્યકીય વ્યવસાયમાં આજે જે પ્રકારના નાઉમેદ, નાહિંમત લોકો જોવા મળ્યા છે, અને જે પ્રકારની જાતીય દવાઓ ઉપર જીવન જીવવાની વૃત્તિ જગત્રત થઈ રહી છે, તે જોતાં તેમાં આજનો ખાડનો અતિવપરાસ ઓછેવતે અંશે કારણભૂત હોય એમ માનવાનું મન થાય છે.

ખાંડનો આટલો મોટો વપરાસ એના ગુણતત્ત્વની દૃષ્ટિએ નહિ પણ સ્વાદદૃષ્ટિએ આભારી છે. જેમ, રોગિંદા જીવનમાં આજે અનેક

પ્રકારના હલકા રસાસ્વાદોનો ઉપયોગ કરવાની લક્ષ્યામણી સ્થિતિ પેદા થઈ છે, તેવું જ આ ખાંડ માટે પણ કહી શકાય. આજે તો શાકમાં, દાળમાં, સામાન્ય કોઈ પણ ખોરાકમાં સાકર-ખાંડ નાખવી અનિવાર્ય બની ગઈ છે. કારણકે એ પ્રકારનો સ્વાદ કરવાની ટેવ પડી છે. લોકોને ખાંડના લાડુ ગમે છે પણ ગોળના લાડુ ગમતા નથી. આ નહીં ગમવાનું કારણ કેવળ સ્વાદની સમજણ છે.

શેરડીમાં જે સંરક્ષણાત્મક શક્તિ આપવાની ગુણશક્તિ છે તે ખાંડમાંથી મળતી નથી એ સ્પષ્ટ તથા વૈજ્ઞાનિક સત્ય હોવા છતાં આજની સરકાર ખાંડનાં કારખાનાં જ વધારી રહી છે, તે જોતાં એટલું જ કહેવું જોઈએ કે આજની સરકારની દૃષ્ટિ અર્થતંત્ર ઉપર છે. માનવીના આરોગ્યને જોગે એનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે.

આજનાં પ્રજીવક ‘બી’નાં ઔષધો, આજની ખનિજક્ષારોની ખનાવટો, અને અનેક બીજા રાસાયણિક ખનિજો મેળવીને ખાંડના ઉપયોગને પરિણામે પેદા થતી ખામી પૂરવાનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે. આજે મેંદાનો વપરાશ વધ્યો છે અને ઘઉંનો વપરાશ ઘટ્યો છે એની પાછળ પણ આ જ માનસ પડ્યું છે.

એક બાજુથી ગૃહઉદ્યોગોનો વિચાર કરવો છે, ન્યારે બીજી બાજુ ખાંડનો ઘોડાપૂરના વેગે પ્રચાર કરવો છે, આ સ્થિતિ આપણને ક્યાં લઈ જશે એ તો આવની કાલનું ભાવિ કહેશે. પણ આજે તો એટલું જ કહેવું જોઈએ કે સત્ત્વ છોડીને નિઃસત્ત્વ ખાવાનો આજનો વૈજ્ઞાનિક જમાનો છે. વિચારવંત લોકો આ પ્રશ્નને વિચારે તેથી અપેક્ષા રાખીએ.

ભોજન પછી પાન શા માટે ખાવું જોઈએ ?

નાગરવેલના પાનનો પરિચય આપતાં વિચારોની પરંપરા જનમે છે; કારણકે એનાથી ભાગ્યે જ કોઈ અગ્નિવ્યંથન છે. અને તેમાંય શહેરી જીવનમાં તો હોટેલો અને પાનની દુકાનો જ સૌથી વિશેષ દેખાય છે. આજના જમાનામાં પાન ખાવું એ મોજશોખ બની ગયેલ છે અને એમાંય ન્યારે કોઈપણ પ્રકારનો વિવેક કે અર્થાદા છોડીને આખો દિવસ સવારના ઊડીને રાતના મૂએ ત્યાં સુધી જે સતત પાન ચાવ્યા

કરે તેવા લોકો જોઈ હું ત્યારે તો મને આ લોકો ઉપર દયા જ આવે છે !

જેમ અમૃત એની માત્રામાં લેવાય તો સંજીવનીરૂપ બને છે, એવું જ આ પાન વિષે ગણવું જોઈએ. એની જરૂરિયાત, એનું મહત્ત્વ જરાય ઓછું ન કરીએ—ન સમજીએ તો પણ, એનો અતિયોગ તો દૂર કરવો જ જોઈએ. અને આથી જ પાનનો જે આપણી પાસે વૈજ્ઞાનિક રૂપે જાણ હોય, એની ગુણસંકિતનો પરિચય હોય તો એ મર્યાદા આપેઆપ આવી જાય. આ ગુણ હેતુથી જ આજે પાનનો પરિચય આપવાની ધૃષ્ટતા કરું છું. તાબુલત્તય સજ્જે ત્રયોદશ ગુણાઃ સ્વર્ગેડપિ તે. કુર્લભાઃ ! એ ધન્વન્તરીનિધંદુની પ્રસિદ્ધ છે, અને આથી જ આપણી ધાર્મિક ક્રિયાઓથી માંડીને નાની મોટી અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં એનો ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે.

સામાન્ય રીતે આપણે ત્યાં નાગરવેલની બેથી ત્રણ જાતો જોવા મળે છે. બંગલા પાન સૌથી ઉત્તમ ગણાય છે. આમ છતાંય પાનની પેદાશ આજે તો વેપારી રીતે પણ રોજબરોજ વધતી જાય છે. અને આથી સૌરાષ્ટ્રના ચોરવાડથી માંડીને કલકત્તા અને ઉત્તરથી દક્ષિણના અનેક સ્થળે એવું વાવેતર કરવામાં આવે છે. ભારતીય નિધંદુકારોએ આ નાગરવેલના સાત પ્રકારો ગણાવ્યા છે : શ્રીવાદી, અમ્મવાદી, સતસા, ગુહાગટે, અમ્મસરા, પદુલિકા, બ્હેસનિયા.

એક વસ્તુ સમજી લેવી જોઈએ કે પાનનો સૌથી પ્રધાન ગુણ દીપન અને પાચન કરવાનો છે. અને સાથે જ એમાં એક એવું મહત્ત્વનું ઉચ્ચ જંતુનાશક તત્ત્વ રહ્યું છે કે જેના કારણે શરીરરચનામાં પેદા થનારા અનેક પ્રકારના જંતુજન્ય દોષોને દૂર કરી રોગો સામે પ્રતિકારની તાકાત પેદા કરે છે. મહર્ષિ સુશ્રુત કહે છે કે—

સંસનં કટુકં પાકે કવાયં વહિષીપનમ્ ।

વજનકં દ્વમલ્લભેદં દૌર્ગન્ધ્યાદિ વિશેષનમ્ ॥

આ ક્ષત્રુતિની સાથે જ ડો. આર. એન. જોરીની નોંધ પણ જોઈએ. પાન ઉતોજક, પાચક, સડો, દૂર કરનાર, મુખદોર્ગન્ધ્ય

અણુર્ણ, શળ વગેરેમાં ખાસ કરીને વપરાય છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનને અંતે એવું જોવા મળ્યું છે કે નાગરવેલના પાનમાં જે એક લીડી જનારું ઉચ્ચ જંતુદંત તેલ છે, એની શક્તિ આજે જેનો પ્રચાર વધતો જાય છે તે કાર્બોલિક એસિડ કરતાં પાંચ ગણી અને યુજ્જેનોલ કરતાં બે-ગણી વધારે છે. આ તત્ત્વ એ ચેરીકોલ છે. Chavicol is a powerful antiseptic. 5 times stronger than carbolic acid and twice as strong as eugenol.

સામાન્ય રીતે આપણો સમાજ બોજન બપોળી પાન ખાય છે, કારણકે બોજનમાં જે પ્રકારનો મેંદાવાળો ચીકણો ખોરાક લેવામાં આવે છે તેને પચાવવા માટે, પાચક અવયવોને ભારે મોટો શ્રમ કરવો પડે છે. આ શ્રમ થોડો હળવો થાય, અને પરિણામે અવયવોને વિશેષ ધસારો ન લાગે એ હેતુથી ખોરાકના પાચન માટે જે ડાયસ્ટેઝ નામના પાચક રસોની જરૂર પડે છે તે આપણને આ પાન દ્વારા મળી રહે છે; એટલું જ નહિ પણ મોઢામાં જે પ્રકારની લાલાસાવ વહન કરનારી ગ્રંથિઓ છે તેને આ તાંબુલસેવનથી ઉત્તેજના મળે છે અને પરિણામે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, મેંદાવાળા, સ્ટાર્ચજન્ય લોટવાળા ખોરાકની જે નાની રજકણીઓ મોઢામાં-દાંતના પોલાણમાં ભરાઈ રહે છે તેને એ સાવ-વર્ધન થવાથી દૂર કરી શકાય છે. આમ, મુખસોધન અને મુખવાસની દૃષ્ટિએ પાનની ઉપયોગિતા સ્વીકારાઈ છે.

પાચકશક્તિની જે દરદમાં સીધી વિશેષ જરૂર રહે છે, તેવાં દરદોમાં મધુપ્રમેહની ગણના કરવામાં આવી છે. “મધુપ્રમેહનો ખોરાક અને એની પથ્યચિકિત્સા” નામના ડૉ. બમુના ગ્રંથમાં એક મહત્ત્વની નોંધ મૂકતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, From the Pan acting as a stimulus to the flow of Saliva and thus helping in the digestion of carbo-hydrate foodstuff, this habit is decidedly beneficial in diabetes.

મધુપ્રમેહના દરદીને જે ઔષધીય અનુપાન તરીકે નાગરવેલના પાનનો રમ આપવામાં આવે તો એથી ફાયદો જ થાય. ઉબ્બૃચીય

શક્તિ રસ અને સ્વાદમાં તીખો, તૂરો સ્વાદ ધરાવતું નાગરવેલતું પાન સ્વાભાવિક રીતે કફજ, વાતજ દરદો ઉપર વાપરી શકાય છે. તૂરો રસ કફનું શોષણ કરે છે. ઉષ્ણવીર્ય શક્તિ કફને પરિપક્વ કરી છૂટો પાડે છે અને આથી જ એ શરદી, સળેખમ, ન્યુમોનિયા અને એવા જ બીજાં—ગળાનાં, સ્વરનળીનાં કે શ્વાસનળીનાં દરદોમાં વાપરી શકાય છે.

વારંવાર શરદી થતી હોય, નાક વાટે સફેદ, ચીકણાં, લીંટ પડતાં હોય અને પરિણામે માથું ભારે થાય, શ્વાસ લેવામાં શ્રમ પડે અને કેટલીક વખત તો જૂની શરદીના કારણે દમ જેવું પણ થઈ જતું હોય તેવા દરદીને નિયમિત નાગરવેલના પાનનો રસ અને મધ ચાટવા આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. એનાથી શ્વાસનળીનો સોજો દૂર થાય છે અને પૂર્વવત્ શ્વાસનળિયા નિયમિત બને છે.

કફજ વિકૃતિ દૂર કરતું નાગરવેલતું પાન કફજ દોષના એક પ્રકાર જેવા હાથીપગમાં પણ વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. આચાર્ય બંગસેન કહે છે, કે નાગરવેલનાં સાત પાનની ચટણી બનાવી એમાં થોડું સિંધાવૂણ મેળવીને જે નિયમિત ગરમ પ્રાણી સાથે પીવામાં આવે તો સારો ફાયદો થાય છે.

નાનાં બાળકોને વારંવાર શરદી થતી હોય, છાતીમાં કફ ભરાઈ રહેતો હોય અને પરિણામે સસણી જેવું લાગતું હોય તેવી સ્થિતિમાં નાગરવેલનાં પાન બાળકની છાતી ઉપર મૂકી એના ઉપર ઘીના દીવાનો શેક કરવાથી ખૂબ જ સ્વાભાવિક રીતે કફ પાડીને છૂટો પડી જાય છે અને બાળકની છાતી હળવી બને છે. ફેફસાં મુક્ત શ્વાસ લઈ શકે છે.

એવી જ રીતે આવી શરદીમાં તાત્કાલિક કાંઈ જ ન મળી શકે તેવી પરિસ્થિતિમાં, આ જ નાગરવેલનો ૧૫-૨૦ દીપાં રસ કાઢી એમાં થોડું મધ મેળવી ચટાડી દેવાથી પણ આંતરિક રીતે કફને પકાવવામાં બળ મળે છે અને ઝડપથી કફ પાડી જાય છે.

આપણા સ્ત્રીસમાજમાં એવું જ એક વા અને કૃત્રિમિત દરદર સુવાવડ દરમ્યાન કે પ્રસૂતાવસ્થામાં સ્તનદોષ તરીકે પ્રગટ થાય છે. ત્યારે કોઈ ને કોઈ રીતે ધાવણનો નિકાલ થતો નથી ત્યારે સ્તનમાં એનો ભરાવો થાય છે અને પરિણામે શૂળ અને વેદનાની અસહ્ય પીડા દરદીને બોગવવી પડે છે. આવી સ્થિતિમાં ધાવણને કોઈ ને કોઈ રીતે જલદી સૂકવી દેવાની અને એ શોષાર્થે જળ એવા તાત્કાલિક ઔષધીય પ્રયોગોની જરૂર પડે છે. આવા પ્રયોગોમાં નાગરવેલનાં પાન સહેજ ગરમ કરીને સ્તનપ્રદેશ ઉપર બાંધવામાં આવે તો ધાવણ આવડુ અટકે છે અને દરદી નિરાંત અનુભવે છે.

ત્યારથી આપણા સમાજમાં-વિકૃત આહારવિહાર શરૂ થયા છે ત્યારથી આંતરડાનો ગેસ અને તેમાં જોડો ગામડી ભાષામાં નળ ભરાઈ ગયા છે તેવી સંજ્ઞા સાથે નિર્દોશ કરવામાં આવે છે તેવું કબજાતમિશ્રિત દરદર સૌથી વિશેષ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. સાચી જૂખ ન લાગે, સહેજ પણ ખવાય એટલે પેટ ભારે થાય, ગેસ ભરાય, એડકાર આવ્યા કરે અને અજીરો રહે, કાં તો જાડા થઈ જાય અથવા કબજાત રહે અને પેટમાં જાણે કાંઈક ઠસાઈ ગયું હોય એવો ભાર લાગે તેવા, નળ ભરાઈ ગયા જેવા દરદરમાં નાગરવેલનાં પાન નંગ ૭ અને ૧૦ ગ્રામ સરગવાની છાલ એ બંને ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી ૨૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે ચોળા ગાળીને પિવડાવવાથી નળખંધ વાયુ-મળદોષ દૂર થાય છે અને આરામ મળે છે.

સામાન્ય રીતે પારા અને ગંધકતું મિશ્રણ થતું હોય તેવી તમામ દવાઓમાં એક યા બીજા સ્વરૂપે નાગરવેલના પાનનો એક પ્રધાન અનુપાન તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અને તેમાં જ ઉત્તેજક ગરમી પેદા કરવા માટે તો એ અચૂક વપરાય છે.

પારાની બનાવટો સાથે નાગરવેલનાં પાનનો ઉપયોગ સ્પષ્ટ સમજાવી કરવામાં આવે છે. ગુજરાતના સફળ ચિકિત્સક સ્વ. વૈદ્ય જટારાંકર લીલાધર એમના ધરપૈદું નામના ગ્રંથમાં જણાવે છે કે

પારાની જે થોડીએક પણ ઝેર પ્રગટ કરવાની અસર બને રહી હોય તો એ આ નાગરવેલના પાનના અનુપાનથી દૂર કરી શકાય છે. પારાના દોષોનું મારણ નાગરવેલના પાન છે; અને આથી જ એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

નાગરવેલના પાનની એક વિશિષ્ટ શક્તિ ઉદ્દીપક-ઉત્તેજક ગરમી પેદા કરવાની છે, એ દષ્ટિએ જાતીય રોગોમાં અને તેમાં જ જાતીય ઉત્તેજના માટે એનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે. જાતીય સંબંધો એ કેવળ આજે તો ક્ષણિક ઉત્તેજનાથી સુપ્ત થઈ જાય છે અને પરિણામે ઉભય વર્ગને માનસિક અસંતોષ રહે છે. ભારતીય રસાયન અને વાણકરણ સંસ્કારોમાં જે અનેક ઔષધીય બનાવટો સૂચવવામાં આવી છે તેમાં નાગરવેલના પાનને આં દષ્ટિએ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રતિષ્ઠા આપવામાં આવી છે.

પાનની આ ફલશ્રુતિ પછી વાચક સ્વાભાવિક રીતે જ એનો ઉપયોગ તરફ લક્ષ્યાંશ અને જે લોકો વિશેષ પ્રમાણમાં પાન ખાતા હશે તે લોકો પણ પોતે યોગ્ય-માર્ગે છે, એ માટે આથી સમર્થન મેળવશે. આવા અતિયોગ કરનારા કે અયોગ્ય રીતે પાન ખાનારાઓ માટે એક સ્પષ્ટ સમજણ મૂકવા માગું છું.

સામાન્ય રીતે આપણો પાન ખાનારો વર્ગ બજાર પાન ખાય છે. આ પાન ખાવામાં પણ દરેકને પોતપોતાની પસંદગી હોય છે. અને એમાં જ તમાકુની વિશિષ્ટ પ્રકારની જાતોવાળાં પાનનો આજે ખૂબ જ પ્રચાર વધ્યો છે. પાન ઉપયોગી હોવા છતાં જ આ પ્રકારનાં વિકૃત રીતે તૈયાર થતાં પાન હિતકર નથી. તમાકુમાં રહેલાં નિકોટીનિક એસિડ અને પાનચૂનાના વિશિષ્ટ ક્ષારોના સંયોજનથી દાંતનાં પડો ઉપર ખૂબ જ માડી અસર થાય છે. પરિણામે દાંત ખરાબ થવાનો સંભવ રહે છે. કેટલાક લોકો તો એવી રીતે જ આ તમાકુવાળાં પાન મોઢામાં રાખી મૂકે છે કે જેને કારણે ચોક્કસ પ્રકારનાં રસાયનો દાંત સાથે પેદામાં બને છે, જોડાં બીતરે છે, અને દાંતની પકડશક્તિ નબળી પડે છે.

જેને કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય એવા રક્તપિત્ત-જન્ય વ્યાધિવાળાઓ જેને વારંવાર ગૂમડાં-ચાંદાં થતાં હોય, લોહી-વિકારથી ધારાં, પ્રભુ થતા હોય, જેને ખૂબ જ તરસ લાગતી હોય કે વારંવાર તમર-ચક્કર આવી જતાં હોય, જેના ખોરાકમાં સ્નેહન તરવોનું પ્રમાણ નહિવત્ હોય અથવા જે કેવળ સૂકો, લૂખો ખોરાક ખાતા હોય, જે શારીરિક રીતે નજળા-અશક્ત હોય અને જેના મોઢામાં શાય પડતો હોય તેવા લોકોએ પાનનો ઉપયોગ કરવો અહિતકર છે.

‘ એવી જ રીતે જૂથ્યા પેટ કે કોઈ ને કોઈ રીતે વિશેષ ઝાડા થઈ ગયા હોય કે રેચ લીધો હોય ત્યારે પાન નહિ ખાવાનો ભારતીય પંડિતોએ નિર્દેશ કર્યો છે.

પાન ખાવાનું જેમ મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે, તેમ એના અતિ સેવનથી એમાં રહેલા દ્વારજન્ય ઉત્તેજક-ઉષ્ણ તરવોને કારણે એ બળનો ક્ષય કરે છે અને પરિણામે શરીરની સર્વાંગ ધાતુઓના પોષણનો નાશ થઈ આંખોની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. વાળનું પોષણ ઓછું થઈ વાળ સફેદ થઈ જલદી ખરી જાય, તેવી શક્યતાઓ વધે છે. દાંત બગડે છે અને કેટલીક વખત જઠરાગ્નિ પણ મંદ થઈ જાય છે. આથી જ ક્ષય, રક્તપિત્ત જેવા દરદમાં, રક્તદોષોમાં પાન ન લેવાનો સ્પષ્ટ આગ્રહ રાખવામાં આવ્યો છે. આચાર્ય થી બાપાજીશ્રી ગ. વૈદ્ય એમના ‘દિનચર્યા’ નામના ગ્રંથમાં આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રતિષ્ઠા ધરાવતા આરોગ્ય અને વૈદકના માસિક ‘લેન્સેટ’માં પ્રસિદ્ધ થયેલા એક લેખની તોંધ નૂકી છે. આમાં પાનથી કેન્સર થાય છે (આને તમાકુ સાથે જે રીતે પાન ખાવામાં આવે છે) તેનો જ નિર્દેશ છે.

દુકાનદારી પાનનો એક ખીણ રીતે પંજુ વિચાર કરવો જરૂરી છે. પંડિત લાવમિશ્ર કહે છે કે શિરા બુદ્ધિવિનાંદિની-પાન ઉપર જે ઉપસેલી નસો હોય છે તે જ્ઞાનતંતુઓને જડ બનાવે છે અને આથી એ દૂર કરવાનો આપણા સમાજમાં પ્રચાર થયો છે. ધરગથ્થુ રીતે પાન ખાનારાઓ આ નસો કાઢીને જ પાન ખાય છે; પણ દુકાનોમાં

આ શક્યતા નથી. ત્યાં એને દૂર કરવામાં આવતી નથી અને પરિણામે બલે તાત્કાલિક નહિ તો પણ ક્રમે ક્રમે છૂપા ઝેરની જેમ એની અસર થાય છે અને એ તુકસાનકારી બને છે. પાન ખાવું જોઈએ એમ સ્વીકારીએ તો સોજન પછી પાન ખાઓ; એમાં તમાકુ, કોકેન ન જ નાખો. એના બદલે દીપન-પાચન કરનારા સુગંધયુક્ત મસાલા નાખો. પ્રાચીન સમયમાં એલચી, કેશર, કસ્તૂરી, ગળપદ્મ, લવિંગ, ચણકબાબ, કપૂર વગેરે સુગંધયુક્ત દ્રવ્યો મેળવેલા મસાલા નાખવામાં આવતા. આજે ધાણા, વરિયાળી, કોપર, ચણાડીનાં પાન, એલચી અને જીનતાન જેવી સુગંધી મેળવીને પાન લઈ શકાય છે.

કઠોળમાં તેલ ને પૂરણપોળીમાં ઘી

માનવીના આહારશાસ્ત્રમાં શરીરની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીનવાળા ખોરાક લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે; અને આજની માંદગીનાં કારણોમાં પણ આ પ્રોટીનવાળા ખોરાકનો અભાવ મુખ્યત્વે જોવા મળે છે. પ્રોટીનવાળા ખોરાકથી માંસવૃદ્ધિ થાય છે, વજન વધે છે અને પરિણામે રોગ સામે પ્રતિકારની શક્તિ મળે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીનવાળા ખોરાક શાકાહારી દષ્ટિએ વિચારીએ તો કઠોળ, મગફળી, ઘઉં, બાજરા, બદામ વગેરેને લેખાવી શકાય. ન્યારે માંસાહારીની દષ્ટિએ દૂધની બનાવટો, માંસ, ઇંડાં, મચ્છી, કલેજ વગેરે પ્રાણીજ ખોરાકમાંથી પ્રોટીન મળે છે.

દુનિયાના અસ્તિત્વ માટે જે તત્ત્વો શીધાયાં છે, એમાંથી માનવશરીરની દષ્ટિએ વિચારીએ તો આ તત્ત્વો સ્વતંત્ર રીતે નહિ પણ જુદાં જુદાં સંયોજનો દ્વારા જોવા મળે છે. માનવશરીરની રનાયુ પેશીનું રાસાયનિક રીતે પૃથ્થક્કરણ કરીએ તો એમાંથી કાર્બન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, ઓક્સિજન, ગંધક વગેરે જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે પ્રોટીન એ એક એવા પ્રકારનો ખોરાક છે કે જેને પચાવવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબીની જરૂર પડે છે. અને આથી જ દૂધ એમાં રહેલી ચરબીને કારણે પ્રોટીનની દૃષ્ટિએ પચવામાં હલકું ગણવામાં આવે છે, જ્યારે ગ્રાણીજ પ્રોટીન એમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ચરબી બેળાંથીએ તો જ સુપાન્ય બને છે.

દાખલા તરીકે કઠોળ આપણે તેલમાં તળાને ખાઈએ છીએ એથી તેથી તત્ત્વ કઠોળમાં સમૃદ્ધ છે એ એની પાછળની દૃષ્ટિ છે. લાત ધી નાખીને લઈએ છીએ. ઘઉંના લોટમાં તલના તેલનું મોણ નાખીએ છીએ. જ્યાં વિશેષ કઠોળનો ઉપયોગ થાય છે તેવા સુરત પ્રદેશમાં એની સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં તેલ મેળવવામાં આવે છે. આ રીતે કઠોળ અને અનાજના પ્રોટીનને પચાવવા માટે ચરબી આવશ્યક બને છે, જ્યારે માંસાહારી ખોરાકમાં પ્રોટીન અને ચરબી સાથે જ રહ્યા હોવાથી એ પચાવવા સહેલાં બને છે એવી આહારશાસ્ત્રમાં સર્વસામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકની દૃષ્ટિએ એક બીજી વાત પણ વિચારવાની રહે છે અને તે એ છે કે સામાન્ય રીતે આપણા સહુનો અનુભવ છે કે કઠોળ અને ક્યારેક દૂધ ભારે પડે છે ત્યારે વાયુ કરે છે. એમાંથી ગેસ થાય છે, અશુભું, અપચો અને કેટલીક વખત આંતરડાંના નાના-મોટા રોગો પેદા થતા જોવા મળે છે. આ ભારે પડવાના અનુભવની પાછળ પણ સ્તિબ્ધતાની ખામી છે. પ્રોટીનમાં રહેલા ગંધકતું તત્ત્વ જ્યારે પચતું નથી, ત્યારે એમાંથી સફ્રુરેટ્સ ગેસ પેદા થાય છે અને આ ગેસ આંતરડાની પ્રવૃત્તિને અવ્યવસ્થિત કરી નાખે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકને પચાવવા માટે જેટલું મહત્ત્વ ચરબીનું સ્વીકારાયું છે એટલું જ મહત્ત્વ પ્રોટીનમાંથી જે પ્રકારના અમ્લ-ક્ષારો પેદા થાય છે તેને દૂર કરવાનું પણ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. માનવશરીરમાંથી પ્રોટીનના અમ્લક્ષારો બે માર્ગે દૂર કરવામાં આવે છે : (૧) પેશાબ દ્વારા (૨) પસીના દ્વારા. આરોગ્યશાસ્ત્રીઓનો એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે પ્રોટીનવાળો ખોરાક વિશેષ લીધા પછી જે

અમ્યક્ષારો પેદા થાય છે તે સ્વાભાવિક રીતે જ પસીના દ્વારા દૂર થવા જોઈએ જો એ પસીના દ્વારા દૂર ન થાય અને એનો બધો જ ભાર પેશાબ દ્વારા દૂર કરવા માટે ગુણિતર આની પડે તો એક સ્પષ્ટ હકીકત એ સમજી લેવી જોઈએ કે એથી ગુદાના રોગો પેદા થાય છે અને પરિણામે અમ્યયોગી રોગો પેદા થવાની શક્યતા રહે છે સોજા હાથપગના સાધા કે સ્નાયુઓનો દુખાવો જોને આપણે લોક ભાષામાં 'વા' પશ્ચો છે તેમ કહીએ છીએ તે આ પ્રકારના અમ્યયોગી રોગોમાંથી પેદા થનારા દરદો છે

આમ પ્રોગીનનાળા ખોરાકની સાથે એક વાત બહુ જ સ્પષ્ટ થાય છે કે જે લોકો પૂરતો પસીનો પાડી શકે એમણે આવો પ્રોગીન વાળો ખોરાક છૂટથી ખાવો જોઈએ અમનો અભાવ અને પ્રોગીન વાળા ખોરાકનું વિશેષ પ્રમાણ એ બંને એકીસાથે ચાની શકે નહિ

હવે આપણે કયા ખોરાકમાંથી કેટલું પ્રોગીન મળે છે તેના ઘોડા આકડા જોઈએ

પ્રાણીન ખોરાક
(દર અઢી તોલે)

	ગ્રામ
દૂધ	૧
દહી	૧
દૂધની બૂકી	૧૦
ધ દૂધ	૨૩
માવો	૭૩
પનીર	૭૧
માજની	૪૬
છડા	૩૫
મરચી	૫૭
કનેજી	૫
બદામ	૫૮

વનસ્પતિ ખોરાક
(દર અઢી તોલે)

	ગ્રામ
તુવેર	૮૮
મગ	૮૯
વાન	૮૯
ચણા	૮૮
સોયાબીન	૮૫
મગફળી	૮
ગોમાસ	૪૫
ધણ	૩૪
ખાજરી	૨
ચોખા	૧૮
ચીરટ	૧૨

ઉપરના આંકડા ઉપરથી સ્વાભાવિક રીતે જ લાગશે કે પ્રાણીજ કરતાં વનસ્પતિ ખેરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ દેખીતીરીતે જ વધુ રહ્યું છે, અને છતાંય પ્રાણીજ ખેરાકનું મહત્ત્વ વધારવામાં આવ્યું છે. આ મહત્ત્વની પાછળ એ કારણો રહ્યાં છે. એક તો એમાં ચરખીનું તત્ત્વ સાથે જ મળી રહેતું હોવાથી જલદી પચે છે અને ખીજું પ્રોટીનનાં વિશેષ ઘટકો હોય એવી એની શક્તિ વધતી નથી પણ એ પ્રોટીનમાંથી જે પ્રકારનાં એમિનો એસિડ પેદા થઈને લોહીમાં શોષાય એના ઉપર એની ગુણશક્તિનો આધાર રહ્યો છે.

પ્રોટીનનો એની સુપાચ્ય શક્તિની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો આપણે કઠોળમાં ચરખીનું પ્રમાણ મળે તેવાં તૈલી તૃત્ત્વો મેળવવાં જોઈએ. ગુજરાતમાં તેલ અને તળેલા પદાર્થ વધારે ખવાય છે એ સૌનો અનુભવ છે; પરંતુ એક વસ્તુ તરફ સ્વાભાવિક રીતે જ ધ્યાન ખેંચવાનું મન થાય છે અને તે એ છે કે ભારતીય આયુર્વેદમાં તેલને ગરમ કરવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે. 'ઘી ગરમ કરીને લેવું જોઈએ અને તેલ ઠંડું જ લેવું જોઈએ' એવો સ્પષ્ટ નિર્દેશ છે.

આજે ઘી તો મળતું નથી, જે મળે છે તે બેળસેળવાળું હોય છે, ન્યારે તેલ ઉકાળીને લેવામાં આવે છે અને પરિણામે ઉગ્ર ગરમીથી એની પોષકશક્તિ ક્ષીણ થાય છે.

ગુજરાતની દૃષ્ટિએ પૂરતું પ્રોટીન મેળવવા માટે નીચેનો ખેરાક લેવો જોઈએ :

(૧) દૂધ તથા દૂધની બનાવટો પચે એટલા પ્રમાણમાં. વિશેષ દૂધ પરાણે લેવાનો આગ્રહ છોડી દેવો જોઈએ.

(૨) મગ, વાલ, વટાણા, સોયાબીન, તુવેર, મસર, પચી શકે એટલા પૂરતા પ્રમાણમાં તેલ કે ઘી મેળવીને.

આપણો સમાજ પૂરણપોળી, ઘી મેળવીને ખાય છે એ ઘણી જ રીતે વૈજ્ઞાનિક ખેરાક છે. ઘી વગર પૂરણપોળી ખવાય નહિ તેની પાછળ આ દૃષ્ટિ છે.

(૩) મગફળીનો રોનિંગ ખોરાકમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાસ કરીને મગફળીને રાત્રે પલાળીને સવારમાં લઢી એનું દૂધ કાઢી એમાં જરૂર પૂરતી સાકર, મધ મેળવીને જો લેવામાં આવે તો એ થોડા પ્રમાણમાં સારી શક્તિ આપે છે.

પ્રોટીનવાળા ખોરાકનો વિશેષ ઉપયોગ કરવાની આજે જે હવા જીવી થઈ છે, તે દષ્ટિએ આટલી સલાહ રાખીને એનો ઉપયોગ થાય એવી ચીવટ રાખવાની ભલામણ કરું છું. જો, એમ નહિ થાય તો ગુદાના, પેશાબના, હૃદયરોગના, સંધિવા તથા વાતજ રોગોનાં દરદો સ્વાભાવિક રીતે જ પેદા થશે, એ જાનવું ન જોઈએ.

ગુજરાતી લોકો પ્રોટીન ઓછું લે છે એટલે જ એની શરીરસંપત્તિ ક્ષીણ થતી ચાલી છે. દૂધ ઓછું થયું છે—ગાયું છે. તેલ તથા ચરબી વિકૃત સ્વરૂપમાં મળે છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે પ્રોટીનની જરૂરિયાત મેળવવા માટે ગુજરાત માંસાહાર તરફ આકર્ષાયો છે. ઇડાંનો આજે ઉચ્ચવર્ગના બ્રાહ્મણ-વાણિયા જેવા વર્ગમાં છૂટથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. માંસાહાર પણ વધી રહ્યો છે. ત્યારે હું માન પ્રોટીનના ખોરાક સંબંધમાં એક લાલચત્તી ધરું છું અને એના દોષ-માંથી મુક્ત રહેવાય એ માટે સજાગ રહેવાની વિનંતિ કરું છું.

ખોરાક લેતાં પહેલાં વિચારીએ

ખોરાકશાસ્ત્રમાં ભારતીય આચાર્યોએ કેવળ ખોરાકની જ ગુણ-વત્તા ઉપર એની વિચારણા કરી નથી પણ એ માટે નીચેના પ્રશ્નો પર વિશેષ ધ્યાન આપ્યું છે.

(૧) વીર્ય વિરુદ્ધ (૨) સંયોગ વિરુદ્ધ (૩) દેશ વિરુદ્ધ (૪) કાળ વિરુદ્ધ અને (૫) પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ.

આજે આ દષ્ટિ ક્યાંયે જોવા મળતી નથી. આજનો ખોરાક એ ચોક્કસ ચોક્કાનો ખોરાક બની ગયો છે, જેમાં પ્રોટીન, ફેટ,

કાર્બોહાઇડ્રેટસ, વિટામિન, દારૂ અને એનાં આનુષંગિક દ્રવ્યોનો જ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આમાં કયાંય ઉપરની દૃષ્ટિને સ્થાન નથી. અને આથી જ આ ખોરાકે આપણા દેશનું જેટલું હિત કર્યું છે એના કરતાં વધારે અહિત કર્યું છે.

માનવીમાત્ર જે કાંઈ ખાય છે તેની ચોક્કસ અસર થાય છે. આ અસર રસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવની દૃષ્ટિએ વિચારવી પડે છે. દા. ત. એક દરદીને આદુનો રસ કે સૂંઠ આપવામાં આવે છે. આ દ્રવ્યનો રસ સ્વાદમા તીવ્રો છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એના સેવનથી પિત્તજ પ્રકોપ વધે પણ એ જ વખતે એમ પણ નક્કી કરવામાં આવ્યું કે સૂંઠ પચે છે ભારે તેનો વિપાક-પાચન પછીનું રાસાયણિક પરિવર્તન મધુર રસમાં પરિણમે છે અને પરિણામે એ પિત્તજ પ્રકોપ પેદા થતો અટકાવશે.

આપણે એક ખીજું દ્રવ્ય લઈએ—ઘી તથા તેલ. આયુર્વેદમાં એના ગુણદોષની ભારે મોટી ભિન્નતા નક્કી કરવામાં આવી છે. વાતજ પ્રકૃતિમાં ઘીનો ઉપયોગ ઝેર જેવો બની જાય છે, જ્યારે તેલ ત્યાં અમૃતતુલ્ય મનાય છે, જ્યારે પિત્તજ પ્રકૃતિમાં તેવ ઝેરશય બને છે ભા ઘીનો સ્વીકાર થયો છે.

/

અઘતન વિજ્ઞાનમાં બંને ફેટ-અરબી હોવા છતાંય એના ગુણદોષમાં આ ભિન્નતા રહેલી છે, એટલે પિત્તજ રોગમાં તેલ આપવું હિતકાર નથી. ભા ઘી આપવું જોઈએ

એવી જ રીતે માનવીની પ્રકૃતિ પણ રોજિંદા ખોરાકમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આયુર્વેદમાં વાત પિત્ત કર્મ પ્રકૃતિનો વિચાર થયો છે અને એમાં એક માણસને ખાટું વિશેષ ફાવે છે, તો બીજાને ગળ્યું ફાવે છે, એક માણસને મરચાંથી કર્યું જ ગુસ્સાન થતું નથી, જ્યારે બીજાને એની તીવ્રતાની તરત અસર થાય છે. પિત્ત પ્રકૃતિ-વાળાને લસણ લેવાની મનાઈ છે, જ્યારે મંદાગ્નિમાં ઘી લેવાનો નિષેધ ગ્રીકાગ્નિમાં આવ્યો છે

ખોરાકનો વિચાર કરતી વખતે ઋતુનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ. ઉનાળો એની ઋતુ છે, જેમાં તીવ્ર તાપ પડે છે, ધાતુ દીણ થાય છે, ગરમી વધે છે અને પરિણામે વિદ્યુત્ચાર્જ જેની એક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આવા સંયોગોમાં મધુર દ્રવ્યોવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ. આંગૂલી સાથે ગોળ, ખજૂર, ખાટાંમીઠાં ફળો અને દહીંમાં સાકર વગેરે લેવાય. શિયાળો એક એવી જ બીજી ઋતુ છે કે જેમાં શરીરને ઠંડી લાગે છે. શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે. લોહી ઝડપથી ફરે છે, અને સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે. આ ઋતુમાં ઉનાળાનો ખોરાક મેર બને છે, એમાં સિન્ધ-ઉખમ ખોરાક લેવો જોઈએ.

આજે મોટાં શહેરોમાં બોજન સમારંભોમાં જે પ્રકારનાં શીખંડ અને બીજાં દ્રવ્યોનો મોટા પ્રમાણમાં ગમે તે ઋતુમાં ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે, તેમાં સગવડ નહીં હશે પણ આરોગ્યના બોગે આ સગવડનો ઉપયોગ થાય છે. આજે આઈસ્ક્રીમ એ બારે માસનો ખોરાક બની ગયો છે. ઠંડાં પીણાં પણ એ જ રીતે વપરાય છે. અને વિજ્ઞાને આજે તો બારે મોટી સગવડ કરી આપી છે, તે એ છે કે ગમે તે ખોરાક ગમે તે ઋતુમાં તમે મેળવી શકો અને ખાઈ શકો. એક દિવસ એવો હતો કે રીંગણાં દિવાળી પછી જ ખવાય, શેરડીનો પણ દિવાળી પછી જ ઉપયોગ થાય, નવાં ધાન્યો પણ તુરત ન વપરાય. દિવાળીના અઢત્ઠની પ્રચાલી પાછળ મેજ-વિલાસ નહીં દેખાય છે; પણ આજેય પ્રાચીન સંસ્કારમાં આ દ્રવ્યો ભગવાનને ધરાવ્યા પછી જ લેવાનો કેટલાક વર્ગમાં આગ્રહ રાખવામાં આવતો જોવા મળે છે; કારણ લાદરવો ને આંસો માસની ઋતુનો પ્રભાવ એવો છે કે જેમ આ દ્રવ્યો પોષણની દૃષ્ટિએ પરિપક્વ હોતા નથી ઋતુ અને પ્રકૃતિની દૃષ્ટિએ જે પોષક પરિપક્વતા જોઈએ, તે એમાં હોતી નથી અને પરિણામે આ દ્રવ્યો લેવાથી દોષો પેદા થાય છે એમ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

આપણો દેશ એક ઉષ્ણતાપ્રધાન દેશ છે એટલે એના ખોરાકમાં પણ આ ધોરણે જ કેટલાંક મૂલ્યાંકનોનો વિચાર થયો છે. માંસાહાર માનનીયવન માટે એક અવગ્યામાં આવશ્યક ખોરાક છે, પણ એની

સામે ૯ માંસાહાત્મનું જે અહારમૂલ્ય છે તે આપણા દેશની ગરમીને નજર મામે રાખીને લેવું હિતકર થશે ?

ઠંડા પ્રદેશમાં, જ્યાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં શરીરે ગરમી પેદા કરી જોઈએ ત્યાં ભલે એનો ઉપયોગ ચાપ પણ આપણા દેશમાં જ્યાં ગરમી એ જ દેશકાળ છે ત્યાં આ પ્રકારનો ખોરાક ધાતુઓને પુષ્ટ કરવાને બદલે એને વધારે વિદગ્ધ બનાવે છે. આમ છતાંય ઠંડી ઋતુમાં આવેા ખોરાક જરૂર હિતકર ગણાય પણ યાદ એ રાખવું જોઈએ કે આ ગરમી પોષણ આપનારા ખોરાકનું જે પ્રકારનું ચયાપચય છે તેમાં એની પ્રતિબાધી ક્રિડની, ચામડી અને હૃદય ઉપર ખૂબ જ દયાણુ વધી જાય છે જે પૂરતો શ્રમ કરીને પગીના વાટે એના મગ્ગભાગને દૂર કરવામા નહિ આવે તો એથી ક્રિડની અને હૃદયમાં એના જ્વેલામ્લનો-ફેટી એસિડનો સચડ વધશે અને પરિણામે કાં તો મૂત્રપિંડનાં અથવા હૃદયરોગનાં દરદો પેદા થવાનો ભય વધશે. ખોરાકનો આમ દેશ વિરુદ્ધની દૃષ્ટિએ પણ વિચાર કરવાનો રહે છે.

આમ, રોગિન્દા જીવનમાં માણસે દેશ, કાળ, પ્રકૃતિ સંગોગ વગેરેનો વિચાર કરીને પોતાના ખોરાકની રચના કરવી જોઈએ. આયુર્વેદ કહે છે કે રાત્રે દૂધ પીઓ. દિવસે દહીં-છાગ લ્યો. કેમકે રાત્રે જે આરામની અવસ્થા છે તેથી દૂધને પચાવવા માટે પૂરતો સમય મળી રહે છે અને એનું ચોખ્ખું પોષણ મળે છે, જ્યારે દિવસે છાશ લેવાથી સતત કામના દયાણુને કારણે પાચક ગ્લનપ્રવાહ ન મળે તો પણ દહીં-છાગ એ સહજ પાચન થઈ શકે એવો ખોરાક હોવાથી હિતકર બને છે.

આયુર્વેદનું આ ખોરાકદર્શન છે આજે એનો વિચાર ઉવેખાયો છે અને પરિણામે ખોરાક એ પોષક બનવાને બદલે રોગોત્પાદક બન્યો છે. ખોરાકના ઝેરા વધી રહ્યા છે એજર્જક શક્યતાઓ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે આ બધાનાં કારણોનો જો વિચાર કરીએ તો દેખાશે કે આજના ખોરાકનો કેવળ આકાંક્ષાની રીતે પણ ખીજ ઘણી રીતે વિચાર થવો જોઈએ.

ખોરાક ચાવીને ખાઓ

ખોરાકને ચાવવા માટેની અગત્ય ઉપર ભાર મૂકવો પડે કે તેને માટે લેખ લખવો પડે તે આ જમાનાની આપણી શરમ બતાવે છે. જે દેશ હજારો વર્ષથી પોતાની સંસ્કૃતિના બળે હજુ પણ મહાન છે, તે જ દેશના મનુષ્યો શરીરે માથકાંગણ છે તેનાં કારણોમાંનું એક કારણ જેમ ખોરાકનો અભાવ છે, તેમ ખોરાકનું યોગ્ય રીતે પાચન થતુ નથી તે પણ છે. યોગ્ય ખોરાક કોને કહેવાય, અને પાચન એટલે શું એ પ્રશ્ન જુદો છે; પણ પાચનને અને ચાવવાને શરીર અને આત્મા જેટલો અગત્યનો સબધ છે. આત્મા વિનાનું શરીર જીવંત ન કદપી શકીએ તેમ આત્મા વિનાના ખોરાકનું પાચન પણ આપણે નહિ કદપી શકીએ.

આજે સમાજનો મોટો ભાગ પોતાનો ખોરાક યોગ્ય રીતે ચાવતો જ નથી. 'દાળભાતને વળી ચવાતા હશે ? જે-પાંચ વખત મોડું આમતેમ ચક્ષાબ્ધુ એટલે ખોરાક ચવાઈ ગયો સમજવો.' 'દસ મિનિટ તો જમતાં હું થઈ ગઈ.' આવી વાતો આપણું ખોરાક અને પાચનકાર્ય માટેનું અજ્ઞાન સૂચવે છે.

એટલે જ ચાવવા સબધમાં શારીરિક જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે. હોજરીમાં જતો ખોરાક મોઢામાંથી પસાર થાય છે. મોઢામાં જીભ તથા દાંત છે. જીભ ખોરાકને સકોરવાનું—આમતેમ ધકેલવાનું કામ કરે છે, ત્યારે દાંત ખોરાકના કટકા કરવાનું દળવાનું—લોટ જેવો ખોરાક બનાવવાનું કાર્ય કરે છે. મોઢાના આગળા ભાગમાં ચપટા દાંત છે, અને બાજુમાં ખીસા જેવા દાંત છે. અને પછી ઉપદાદ અને દાદ આવે છે. દાંતના આ જુદા જુદા પ્રકારોની રચના કુદરતે સમજણ પૂર્વક જ કરી છે. દરેક પ્રકાર ઉપયોગી છે.

આપણા જઠરમાં કે આંતરડાંમાં ખોરાકને કાચવાનું કોઈ જ સાધન નથી. જે સાધન છે તે મોઢામાં જ છે એટલે મોઢામાં જો કટકા ન થાય તો, અને તે ભાગ જો ખીજી રીતે ગળી ગયો ન હોય

તો, આખો ને આખો બહાર નીકળી જાય છે. મગનો દાળો, ચણાની દાળ કે ચણો ન ચવાયા હોય તો આખા ને આખા છત વાટે બહાર નીકળતા ઘણાંજે જોયા હશે એટલે, જે ખોરાક ખૂંચે ન ચવાયો હોય તે સામાન્ય રીતે એ જ સ્થિતિમાં બહાર નીકળે છે.

કેટલોક ચવાયા વિનાનો રાંધેલો ખોરાક અંદરની ગરમીથી કે જઠરના વલોવવાથી ટૂંજો પડી જાય છે કે જેણે મળી જાય છે કે સડીને છૂટા પડે છે તે હૃદયીકતનો સ્વીકાર કરીએ તોપણ એક હૃદયીકત સ્વીકારી જોઈએ કે આવા ખોરાકનું ધાતુઓમાં-રક્તશક્તિમાં રૂપાંતર થતું નથી.

આ રીતે દાત વડે ખોરાક બરાબર ચવાવાથી ખોરાકના નાના નાના કટકા થાય છે. ખોરાકના કણકણ બધા છૂટા પડે છે અને સાથે સાથે મોદાની લાળથી એ ખોરાક ભીનો થાય છે. લાળ ખોરાકની અંદર લળવાથી ખોરાકના કણમાં એક પ્રકારની ક્રિયા થાય છે. ખોરાકમાં જે ગળ્યુ તત્વ હોય છે તે લાળનું ટાંચીન નામનું તત્વ પચાવે છે. આમ, જેમ ખોરાક વિશેષ ચવાય તેમ એના કણો છૂટા પડે અને તેમાં લાળનું તત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં લાજે.

આવા ખોરાકનાં પોષકતત્ત્વો લોહીમાં ઝડપથી લળી, જાય છે અને એ રીતે શરીરને ગમી અને પોષણ મળી રહે છે; પરંતુ જે આ ખોરાક પચતો નથી તો એ સડે છે અને એમાંથી નાનામોટા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખાસ કરીને આંતરડાં ઉપર આવેલા ચાલ્યા વગરનો ખોરાક પચાવવાનો વિશેષ શ્રમ પડે છે અને એ રીતે આંતરડાંના રોગો પેદા ચવાની વિશેષ શક્યતા રહી છે.

ખોરાકનું બીજું મહત્ત્વનું તત્વ નત્રિજ. પણ જે એ પૂરતા પ્રમાણમાં ચાવવામાં આવે તો જ સુપચ્ય બને છે. ખોરાકનાં ત્રણ મહત્ત્વનાં ઘટકો છે : ૧. મ્યાર્ચ-કાર્બાહાઇડ્રેટ્સ, ૨. પ્રોટીન-સ, ૩. ફેટ. આમાંનું મ્યાર્ચ મોદાની લાળથી પચે છે. પ્રોટીન પૃથું ચવાવાથી હોજરીમાં પચે છે અને ઘી (ફેટ) લીવગના પાચક રસોની મદદથી જ પચે

છે. આ બધાંમાં ખોરાક જેટલો વિશેષ ચવાય છે તેટલો જ તે તે અવયવો ઉપર શ્રમ ઓછો થાય છે.

સામાન્ય રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે જો કાંઈ પેટમાં જમ તે પચે અથવા આંતરડાં પચાવે. આ માન્યતા સર્વથા ખોટી છે. આવા ખોરાકને પચવા માટે મોઢામાં જ અનુકૂળ બનાવવો પડે છે. અને એમાં જ તે અવયવોના રસો — દા. ત. રટાર્થ માટે મોઢાનું ટાપતીન, પ્રોટીન માટે હોઝરીના અમ્લ રસો અને ફેટ માટે લીવર પેન્ક્રિઆસના રસો ન મળે તો એ ખોરાક પચતો નથી. આથી આ અવયવોને કાર્યરત રાખવા માટે એના ઉપર ઓછામાં ઓછું દયાણ આવે તેવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૧. ખોરાક ખૂબ જ આવીને લેવાથી પાચનક્રિયા જલદી થાય છે, જેટલે કે ખોરાકનો પોષક રસ લોકીમાં જલદી લળે છે.

૨. દાંતને સારી કમરત મળે છે. દાંત મજબૂત બને છે.

૩. સારી રીતે આવીને ખોરાક લેવાથી માનસિક તૃપ્તિ જલદી થાય છે. ઓછા ખોરાકથી પૂરતી શક્તિ મળી રહે છે.

બ્યારે ખોરાક પૂરતો ચવાયો ન હોય તો—

૧. ખોરાકનું પ્રમાણ ધક્કું વધારે લેવાય છતાં એમાંથી શરીર-સર્વર્ધન માટે જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં રક્તધાતુનો જથ્થો ન મળે

૨. શરીરમાં મળદોષનો ભાગ વધારે રહે

૩. પાચનતત્ત્વ ઉપર વધારે પ્રમાણમાં બોળે પડે. પરિણામે આંતરડા નનગા પડે ને પાચનશક્તિ લીણ થાય.

આમ, ચાવવાનું મહત્ત્વ ઘણું છે. આથી જ ‘ખોરાક પીઓ અને પાણી ખાઓ’ (ડ્રીક ફૂડ એન્ડ ઈટ વોટ)ની કહેવત સાચી પડે છે.

ઘણા માણસોને ચાવવાની મુશ્કેલી પડે છે, કેટલાક ધારે તોય ઝાઝુ ચાવી શક્તા નથી કારણ, ખોરાકની વાની એક કરતાં વધારે લેવાય છે — જ ને રોગની આદ્ય ને રોગની દાગળ — આ બધામાં

કડણ અને પ્રવાહી ખોરાક બેજો થતો હોવાથી મોક્ષમાં પ્રવાહીને કારણે અન્ય ખોરાક ટકતો નથી. આવી સ્થિતિમાંથી બચવા માટે આટલું કરવું જોઈએ :

૧. જે વસ્તુ ખાઈએ તે એક એક ખાઈએ, અને એને સારી રીતે ચાવીને પ્રવાહી થયા પછી જ આગળ જવા દેઈએ.

૨. ખોરાક ચાવતી વખતે મોઢુ બધ રાખો—શાંતિથી ચાવો.

૩. બોજન કરતી વખતે મોક્ષમાં કોળિયો હોય ત્યારે ન જોલો.

૪ પ્રવાહી અને ઘન ખોરાક જુદા જુદા લ્યો.

૫ બોજન વખતે વારવાર પાણી ન પીઓ. જરૂર પડે તો વચમાં એકાદ વખત થોડું લ્યો.

આમ કરવાથી એાછો ખોરાક પૂરતી શક્તિ આપી રહેશે, અને નીરાશિતા પ્રાપ્ત થશે.

ફૂળો અને શાકભાજી એ જ સાચો ખોરાક છે ?

છેલ્લા કેટલાક વખતથી આપણા દેશમાં નિસર્ગોપચારની સારવારની આસપાસ શાકભાજી અને ફૂળોનો મહિમા વધી રહ્યો છે. એના દ્વારા જ આરોગ્ય મેળવી શકાય કે સાચવી શકાય તેવી વાતો પણ પ્રચલિત બની રહી છે તો શું અન્ય ખોરાકના કરતાં આરોગ્ય સાચવવા માટે ફૂળો અને શાકભાજીનું મૂલ્ય વિશેષ ગણવું જોઈએ ? આ દેશની ભૌગોલિક રચના અને હવામાનની દૃષ્ટિએ આજના સામાન્ય સંયોગોમાં આ પ્રશ્નની વિગતવાર ચર્ચા કરવી આવશ્યક લાગે છે.

છેલ્લા કેટલાક વખતથી એમ જ બતાવવામાં આવી રહ્યું છે કે, આરોગ્યનું જાતન આ ફૂળો અને શાકભાજી કે સેલેડ, કે જે કાચાં—ખાઈ શકાય તેવાં કાચાં કચુંબરમાં હોય છે તેના દ્વારા જ યઈ શકશે. આ વિચારનો આજે પ્રચાર ક્રીક પ્રમાણમાં થઈ રહ્યો છે અને એવી માન્યતા ધરાવનારો વર્ગ પણ વધી રહ્યો છે.

સૌથી પહેલાં આપણે ફળરસો, શાકભાજી અને મેલેડ, કાચાં કચુંબરતું ખોરાકમૂલ્ય જોઈએ તો એમાં પ્રથવંકો છે, ધારો છે, કે જે લોહીમાં અમ્લપ્રતિયોગી શક્તિ વધારીને પ્રતિકારની—રોગની સામે સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ આપે છે એવું શાસ્ત્રીય રીતે વિધાન કરવામાં આવ્યું છે.

આ ખોરાકમાં પ્રોટીનના અંશો નથી. ગરમી આપવા માટેનું મધુરતાયુક્ત તત્ત્વ એમાં ખૂબ જ મર્યાદિત છે અથવા જે છે, તેનું ખૂબ જ ઝડપથી ચયાપચયની ક્રિયા દ્વારા જ્વલન થઈ જાય છે એટલે માનવીની ખૂબમરણી અવસ્થામાં સંગ્રહિત ખોરાક તરીકે જે સાકરતું તત્ત્વ લીવરમાંથી સહજ રીતે અન્ય અવસ્થામાં મળી રહે છે, તેટલું પ્રમાણ આ પ્રકારનો ખોરાક લેવાથી સંગ્રહાતું નથી. આથી પરિસ્થિતિ એ આવે છે કે આપો ઝડપી જ્વલન થઈ જતો હોય તેવા ખોરાક સતત વારંવાર લેવો જોઈએ અને તે પણ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

આ ખોરાકમાં પ્રોટીનના અંશો નથી જ. એ અવસ્થામાં શરીર-ગત સ્નાયુઓને જે પ્રકારની વૃદ્ધિની જરૂર રહે છે તે તો એમાંથી મળતી જ નથી. એટલે શરીરને બળ આપનારો, વૃદ્ધિ-વિકાસ આપનારો પ્રોટીનવાળો ખોરાક શરીરમાંથી જો કેવળ આ ફળો, શાકભાજી અને કચુંબર લઈએ તો એછો થતો જાય છે અને પરિણામે વજન ઘટે છે, સ્નાયુની સિધ્ધિલતા વધે છે, થાક લાગે છે અને આથી કેટલીક વખત ન સમજાય તેવી અશક્તિ-શક્તિહીનતા પણ પેદા થતી જોવા મળે છે. એટલે જે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, કઠોળ, દૂધ અને માંસાહારમાંથી મળે છે, તે આમાંથી મળતા નથી.

આટલી ખોરાકની આવશ્યક ચર્ચા કર્યા પછી આ શાકભાજી, ફળો અને કચુંબરનો આટલો પ્રચાર શા માટે થયો છે તે પણ જોઈ લઈએ.

સામાન્ય રીતે આ ખોરાકનો પ્રચાર પરદેશમાં અને તેમાંય પશ્ચિમના જગતમાં વિશેષ થયો છે. આપણા દેશમાં માંદગીનાં જે

કારણો છે તેવાં જ કારણો એ દેશમાં નથી. આપણા ખોરાક અને આબોહવામાંથી જે શક્તિ અને બળ આપણને મળે છે તેવી પરિસ્થિતિ પશ્ચિમમાં ધોતું અંશે નથી. પશ્ચિમમાં સૌ માંસાહારી છે. માંસાહાર એ પ્રાદીનયુક્ત ગરમી આપનારો ખોરાક છે. એટલે આવી અમ્લતા જો માનવશરીરમાં એના આવશ્યક પ્રમાણ કરતાં વધી જાય તો રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ ઘટે છે અને કેટલાક લોહીનું વહન અને શુદ્ધિકરણ કરવા માટેના માનવશરીરના અવયવોમાં પણ અશક્તિ પેદા થાય છે આ એક સ્વીકૃત હકીકત છે એટલે પશ્ચિમના વિજ્ઞાને એક એવો નિયમ નક્કી કર્યો છે કે, જો માણસ અમ્લયોગી ખોરાક એક ભાગ લે તો એના દોષમાંથી બચવા માટે એના કરતાં ચારગણો અમ્લપ્રતિયોગી ખોરાક લેવો જોઈએ. માંસાહાર કે કેવળ પ્રાદીનવાળા ખોરાક સામે આ અનિવાર્ય રીતે સ્વીકારાયેલી હકીકત છે. એટલે, જ્યારથી પશ્ચિમમાં ખોરાક ઉપર માંદગીની દૃષ્ટિએ સંશોધન થયું ત્યારથી આ દેશમાં ક્ષારપ્રજ્વલકયુક્ત ખોરાક, જે કળરસો, શાકભાજી અને કચુંબરમાં વિશેષ છે, તેનો સાર્વત્રિક સ્વીકાર થયો અને રાજિંદા ખોરાકમાં તેને વિશેષ સ્થાન મળ્યું.

એક બીજી વાત પણ એ સમજી લેવી જોઈએ કે સૂર્યના સીધા તડકાને પરિણામે માનવશરીરના અપાચય ઉપર જે પ્રભાવ પડે છે, તેની ત્યાં ઊણપ રહે છે. એટલે માંસાહારને પરિણામે જે અમ્લતા માનવશરીરમાં પેદા થાય, તેનાથી લોહી ધારું, ખટાશવાળું, થીજી જાય તેવું કે સ્નાયુઓને જકડે તેવું બને છે. તે સ્થિતિ જ્યાં વિશેષ સૂર્યતાપ મળતો હોય ત્યાં પેદા થતી નથી, કારણકે પસીના દ્વારા આ ઝેરો બહાર નીકળી જાય છે અને લોહીનું આરોગ્યપ્રદ બંધારણ ટકાવી રાખે છે. ઠંડા દેશોમાં પસીનો થતો નથી એટલે એ ઝેરોને બહાર કાઢવા માટે મોટા પ્રમાણમાં લોહીને પાતળું પાડે તેવા ક્ષારો જ લેવા જોઈએ, જે આ કચુંબર, શાકભાજીમાંથી મળે છે અને આથી પણ એનો એ દેશોમાં પ્રચાર વધ્યો છે.

આ દેશમાં વિશેષ શાકભાજી ખાવાને પરિણામે જે થોડા વિશેષ રોગો પેદા થતા જોયા છે, તેનો નિર્દેશ સ્વાભાવિક રીતે જ કરવાનું

મન થાય છે. ટમેટાં અને તાંદળાની ભાજી એક આરોગ્યપ્રદ ખોરાક છે, પણ આ ખોરાકના વિવેક વગરના સેવનથી કિડનીના રોગો-પથરી જેવા દોષો પેદા થાય છે. એવા ઘણા દરદીઓ જેવાં મળે છે કે જેણે આ બે પદાર્થો ઉત્તમ અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક તરીકે લીધા હોય અને એણે કિડનીમાં પથરી નોતરી હોય.

શાકભાજી, ફળો અને કસુંબરમાં પાણીનું તત્ત્વ ઘણું જ વધારે છે. આ પાણીનું તત્ત્વ પણ ભારતીય હવામાનની દૃષ્ટિએ વિશેષ લેવાથી મંદાગ્નિ, અશુદ્ધ પેદા કરે છે. એવા લોકો જોયા છે કે જેને કાયમી મંદાગ્નિ રહેતો હોય, ભૂખ જ લાગતી ન હોય તેવા લોકોને આ પાણીના તત્ત્વવાળો ખોરાક બધ કરાવતાં તુરત જ એની ભૂખ ઊધડે છે. એ રોગિંદા ખોરાક કરતાં વિશેષ ખોરાક પણ લે છે. આયુર્વેદમાં વિશેષ પાણીવાળો ખોરાક લેવાની ના પાડી છે. એથી પોષક પદાર્થોનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે, મંદાગ્નિ આવે છે અને પરિણામે શક્તિક્ષીણતા વધે છે.

સામાન્ય ખોરાક પૂરતા પ્રમાણમાં લઈને એની સાથે આવશ્યક શાકભાજી, ફળો, કસુંબર લઈ શકાય, પણ એ જ સારો ખોરાક છે એની માન્યતા આરોગ્યના સર્વાંગ હિતમાં નથી. માંસાહારી ખોરાક, ઠંડી આમોહવા ને કિત્તેજક પીણાએને પરિણામે પેદા થતી ખટાશ આ બધા માટે જો સાચું અને સાચું હોય તે શાકાહારી ખોરાક અને પૂરતા તડકા ને પ્રકાશમાં જીવનની અનુરૂપતાવાળા લોકો માટે સાચું નથી, સાચું નથી.

આ દૃષ્ટિએ જ આવા વિશેષ ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ- એની વિચારણા કરવી જોઈએ.

✓ ચણા — બાળકોનો પોષક ખોરાક

આપણા શહેરી જીવનમાં બાળકોનો ખોરાક ગંભીર સમસ્યા રૂપ બની ગયો છે. આ સમસ્યા બે પ્રકારની છે : એક તો ખોરાકની

પસંદગીની સમજણ અને ખીણું બાળકને શું પચશે તેનું જ્ઞાન. આ બે સ્થિતિમાં આજનાં બાળકોને આવશ્યક અને સુપાત્ર્ય ખોરાક મળતો નથી અને પરિણામે આપણાં બાળકો કાં તો વિકૃત ખોરાક લઈને માંદાં પડે છે, અથવા સાચી પસંદગીના અભાવે માંદગીને નોતરે છે. બાળકને મધુર રસની જરૂર છે, કારણકે સુપાત્ર્ય કફ એમાંથી મળે છે. અને આ કફ બાળકનું સંવર્ધન કરે છે. પરંતુ આનો અર્થ એ તો નથી જ કે આપણાં બાળકોને કેવળ મધુરતા જ મળે તેવી જાતનો ખોરાક આપવો. આજે જે પ્રકારની ટોફી, પીપરમીન્ટ, ચોકલેટ અને એવી જ બીજી ચીજો ખાવામાં આવે છે, તેમાં કેવળ ખાંડની અને તેમાંય વિશેષ ગુલિકરણ કરીને બનાવેલી ખાંડની બનાવટોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આજે એવો જ બીજો ખોરાક મેંદાની બનાવટો છે. ખાસ કરીને બિસ્કીટ, ટોસ્ટ, પાઉ ને એની બીજી બનાવટો આજે બજારમાં છૂટથી વધવા માંડી છે. આ પ્રકારનો ખોરાક પોષક ખોરાક જરૂર છે, પણ એની પોષક શક્તિનો ફાયદો કેવળ ખાવાથી મળી જતો નથી. કોઈ પણ ખોરાક ન્યારે પચે છે ત્યારે જ એમાંથી પોષક શક્તિનું પરિવર્તન થાય છે, અને એ જ શરીરસંવર્ધન કરે છે.

આજે બજારમાં જે પ્રકારની ખાંડની અને મેંદાની બનાવટો મળે છે તે આપણાં બાળકોને પોષણ આપે છે ખરી ? એનો વિચાર આજે એકેએક માબાપે કરવો જોઈએ. મારે ત્યાં અનેક માબાપો પોતાનાં બાળકોની ચિકિત્સા માટે આવે છે. આ આવનારાં બાળકોમાં મને નીચેના રોગો મુખ્યત્વે જોવા મળ્યા છે : સૌથી પહેલાં બાળકોનું લીવર બગડેલું હોય છે, અને આ લીવરની મંદતાને કારણે વારંવાર અપચો, અજીર્ણ, ગેસ, ઝાડા, અને વારંવાર શરદી, કફના વ્યાધિઓ થતા જોવામાં આવે છે. એવી જ રીતે આવાં બાળકોના દાંત નબળા હોય છે. એ બટકીને ભાંગી જતા હોય છે, તેમ જ દાંતમાં સડો પેદા થતો પણ જોવામાં આવે છે. ખાંડ-મેંદાના વિશેષ ઉપયોગથી નાનાં બાળકોનાં હાડકાંનું બંધારણ પણ નબળું પડે છે અને પરિણામે બાળકનો વિકાસ રૂંધાય છે.

આવાં બાળકોની એક વિશેષ ફરિયાદ એ હોય છે કે એમનું શરીર કાયમ ધગેલું—ગરમ રહે છે; અને આ ગરમીથી લોડીની પોપક સક્રિયતા દાય થાય છે. ખોરાકની પાચનશક્તિની મંદતામાંથી સહજ રીતે જ પેદા થતો ફૂમિજન્ય મેથ પણ આ બાળકોમાં જોવા મળે છે. આવા દોષના પ્રાથમિક ચિહ્ન તરીકે બાળકોને રાત્રે ઊંઘમાં લાજ પડે છે, રાત્રે ઊંઘમાં દાંત કચકચાવે છે, ઊંઘમાં બકે છે, સવારે ઉઠે ત્યારે આંખનાં પોપચાં ઉપર મોંતે રહે છે, તે કંટલાક બાળકો મોટી ઉંમર થાય છતાંય પથારીમાં પેમાત્ર કરે છે.

વિશેષ ખાંડ-મેંદાની બનાવટોમાંથી જૂની શરદીને કારણે દમ, ઉપરસ જેવા ઉષ્ણ રોગો પણ થતા જોવા મળે છે.

ખાતાં જ ગમી જાય એવા મધુર રસોની માનવશરીરને જરૂર છે. ગોળ, ખાંડ અને ખુદોઝ—એ ત્રણેમાં ખુદોઝ ખૂબ જ ઝડપથી ઓગળે છે એટલે વિશેષ ઉપયોગી માનવામાં આવે છે. પરંતુ એક વસ્તુ એ નહિ બૂલતી જોઈએ કે કેવળ તુરત ગમી જાય તેની મધુરતા ઉપયોગી બને તોપણ એનો અતિયોગ હિતકર નથી. આજે આ ખોરાકનો અતિયોગ થયો છે અને પરિણામે નાનાં બાળકોની માંદગી વધી છે.

ખોરાકની બૂલતે ખોરાકની સમજણ દ્વારા જ દૂર કરવી જોઈએ. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે મધુર રસનું મારણ નિવિજતત્વો છે, અને તેમાંય દારુચક્ર સક્રિય વિશેષ ઉપયોગી બને છે. આ દારુચક્ર નિવિજતમાં ચણા સૌથી મહત્વના માનવામાં આવે છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે છડાંમાં જે મહત્વનું લેમીથીન છે તે જ તત્વ આપણા ચણામાં પણ ૧૩ થી ૨ ટકાના પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ લેસીથીન અસ્થિવક્તા (રીકેટ), અપચન, ઓજડાય, મધુપ્રમેહ, પાંડુ અને દાય જેવાં દરદો ઉપર ઉપયોગી ગણવામાં આવે છે.

આપણાં નાનાં બાળકોને ચણામાંથી બનાવવામાં આવતા દાળિયાનો લોટ બનાવી એમાં થોડું ઘી અને ગોળ મેળવી, અથવા ચણાની

મીઠી બનાવીને કે એવી જ ખીણ બનાવટો દ્વારા જે આપવામાં આવે તો એથી વિશેષ પડતા મધુર રસની જે વિકૃતિ છે, તે દૂર કરી શકાય છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે એનો આ રીતે વિચાર કરી શકાય, મધુર રસ જ્યારે વિકૃત સ્થિતિમાં પરિણમે છે ત્યારે એમાંથી ઓઝેલીક એસિડ નામનું એક ઝેરી અશ્લેષ્મતત્ત્વ પેદા થાય છે આ ઝેરને દૂર કરવા માટે શરીરના અસ્થિસંધાનમાં રહેલાં ચૂનાના દબ્બો કુદરતી રીતે ખેંચાય છે. કુદરતી રીતે ચૂનાનો જથ્થો એમાં લગ્યા પછી જ એ ઓગળે છે અને બહાર ફેંકાય છે. આવી સ્પષ્ટ સ્થિતિમાં જે બાળકોની પાસે પૂરતા પ્રમાણમાં ચૂનાનો જથ્થો હોતો નથી તે પોતાનો અનામત જથ્થો ગુમાવે છે અને પરિણામે, આપણે જેમ જૂના જમાનાથી ખાંડ હાડકાં ગાળે એમ કહીએ છીએ તેવી, હાડકાં ગળવાની સ્થિતિ પેદા થાય છે. આથી, આ ચૂનાના જથ્થાની પૂરણી કરવા માટે ચણાનો ખોરાક વિશેષ ઉપયોગી બને છે.

શેકેલા ચણા કફજ પ્રકોપને દૂર કરી શકે છે. ચણામાં સિંધવ અને મરી મેળવીને લેવાથી વાયુ દૂર થઈ આમનું પાચન થાય છે. અને એ જ ચણા ખાંડ સાથે લેવામાં આવે તો પિત્તની શાંતિ થઈ શકે છે.

શહેરી બાળકોને જ્યાં ચૂનાનાં તત્ત્વોની ખામીને કારણે બળરુ બનાવટો લેવાની લક્ષમણ કરવામાં આવે છે, ત્યાં ચણાનો જે વિવેક અને સમજણપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો નીરોગિતા મળશે અને હિતકારી નીવડશે.

મૃત્યુલોકનું અમૃત : છાશ

આપણા સમાજમાં છાશ અને લીંબુ વિષે હીક હીક ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. કોઈ કહે છે કે છાશ ઠંડી છે અને એ પીવાથી શરદી, સળખમ અને માથું દુખે છે, તો કોઈ વળી કહે છે કે છાશ લઉં

તુરંત જ મારા સાધા પકડાય છે, તો કોઈ વળી જાણ પીધા પછી
વ આવે છે એની ફરિયાદ કરે છે આમ જુદા જુદા પ્રકૃતિભેદો
દા જુદા અનુભવો આપણને સાલગવા મળે છે આ અનુભવો
!ટા છે તેમ કહેવું તેના કરતા પ્રકૃતિભેદો જુદી જુદી રીતે જાણ
!મા આવે તો આવા અનુભવો ન થાય તેમ કહેવું ચોખ્ખાગણાશે કારણકે
એમ ન હોય તો ત્રિદોષ-નાત પિત અને કફને દૂર કરનારી જાણ
!ટવો ઉઠાપોહ શા માટે મળ્યાવે ? સાચી વાત એ છે કે આપણા
નાભ પાસે જાણનો ઉપયોગ કર્ષ સ્વભાવ કર્ષ પ્રકૃતિવાગાએ કેની
ને કરવો એની સાચી સમજણ નથી અને માટે જ આ બ્રામક
!સો પે । થાય છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રમા જાણને ભારે મોટું મહત્ત્વ આપવામા આવ્યું
આપણો દેહ જે પચ્યમૂતોમાથી ઘડાયો છે તે જ તત્ત્વોના ઉપ
મથી મનુષ્ય પોતાનું આરોગ્ય સાચવી રાકે આપણી દૃષ્ટિએ જાણ
રાગીનો ખોરાક અને રાગીનું ઔષધ છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રમા જાણના પાંચ પ્રકારો ગણાવવામા આયા છે
તે બાગીને તૈયાર કરેલું પોણવું, દહીં ઉપરની મનાઈ કાઢી લઈને
ગીને તૈયાર કરેલું મચિત, દહીંમા ચોથા ભાગનું પાણી નાખીને
!ર થતી તક અર્ધું પાણી અને અર્ધું દહીં સાથે વનોલીને તૈયાર
ની ઉદ્દિશ્યત અને સારી રીતે પાણી નાખી એને વનોલી માખણ
ગીને બાકી રહે તે જાણ

આ પાંચે પ્રકારોમા દરેકને સ્વતંત્ર ગુણધર્મો છે અને જુદા જુદા
! ઉપર એનો ઉપયોગ થાય છે શરીરને પોણું આપવા માટે
ગણુ ખોરાકને પચાવવા માટે અનુકૂળે મચિત તક અને ઉદ્દિશ્યત,
! આતંગડાની નબળાઈ, મદાગિ ઝાડો મગડો, સંઘડણી જેવા દગ્દો
ર જાણનો ઉપયોગ થાય છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ત્રિદોષની કસોટી ઉપર જાણને મૂલવતા
ડેતો જણાવે છે કે જાણ અવાદમા મધુર ખાતી અને તૂરી છે આ

મંદુર રસ પિત્તને શાંત કરી પોષણ આપે છે, આટો રસ વાયુને હરી બળ આપે છે અને તૂરો રસ દોષને દૂર કરી તાકાત વધારે છે; એટલે રોગોની દુનિયામાં જાશ ગમે તે દરદ ઉપર અનુપાન બેદથી વાપરી શકાય છે.

આપણો એવો ભ્રમ છે કે જાશ ઠંડી પડે છે; પરંતુ આયુર્વેદ જણાવે છે કે જાશનો ગુણ ઉષ્ણવીર્ય છે. પંડિત ભાવમિત્રનો અભિપ્રાય એવો જાશ ઠંડી છે એવો ભ્રમ સહેજે દૂર થાય છે.

જાશ ખાટી હોવાથી બૂખ લગાડે છે, ખોરાકની રચિ પેદા કરે છે તેમ જ ખોરાકનું પાચન પણ કરે છે અને એટલા માટે આંતરડાંનાં દરદો ઉપર એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

સમ્રહણીના દરદોને જાશભર જ રહેવાનો નિર્દેશ છે; કારણકે નબળાં પડી ગયેલાં આંતરડાં કશો જ ખોરાક પચાવી શકતાં નથી ત્યારે જે કાંઈ ખોરાક આવે એને આખો ને આખો બહાર કાઢી નાખે છે. આથી સ્થિતિમાં જાશ આંતરડાંને બળ આપે છે, એને મદદ કરનારી ગ્રાહીશક્તિ વધારે છે અને ખોરાકના પાચન માટે જે આવશ્યક પાચક-રસોની જરૂર રહે છે તે જાશના સેવનથી પેદા થાય છે. પાચન થતું જાય તે પ્રમાણે કટકે કટકે લેવામાં આવતી જાશથી સમ્રહણીના દરદોમાં ઝડપથી સારા થવાના અનેક દાખલાઓ છે. એ બતાવે છે કે આંતરડાંના સમ્રહણીના રોગ જેવા ભયંકર દરદ ઉપર એ મહા-ઔષધ છે.

જાશનો એક મહત્ત્વનો ગુણ આમજ દોષ દૂર કરવાનો છે. આ આમ એટલે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે ખોરાકમાંથી આપણા પોષણ માટે રસ છૂટો પડી જ્યારે એ પચ્યા વિના જ પડખો રહે છે, ત્યારે તેને આમ કહેવામાં આવે છે આ આમમાંથી એક એવું ઝેરી તત્ત્વ પેદા થાય છે જે અનેક પ્રકારનાં દરદોમાં પેદા કરે છે. એટલે, આ આમજ દોષો દૂર કરવા માટે જાશ ઘણી ઉપયોગી બને છે. આમનો સ્વભાવ ચીકણો છે, એટલે આ ચીકણને તોડવા માટે હમેશાં એસિડ-ખટાશ જોઈએ અને તે જાશ પૂરી પાડે છે અને ધીમે ધીમે આ ચીકણને આંતરડાંથી છૂટી પાડી એને પકવીને બહાર ઘડેલી દે છે.

આ આમના દોષમાંથી જાડા, જૂનો મરડો અને પરિણામે એમાંથી કાયમી મોહું આવી જાય અને એમાંથી ચાંદાં પડે એવાં દરદો થાય છે, તો ક્યારેક એમાંથી હરસ પણ થાય છે આ મરડાની વેદના અને હરસની પીડા તો જેણે ભોગવી હોય તે જ સમજી શકે કે તે કેટલી ભયંકર છે. આવાં ત્રાસદાયક દરદોમાં પણ જાણના જ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. 'મરડામાં ઇન્જનના ચૂર્ણ' સાથે અને હરસમાં હરડેના ચૂર્ણ સાથે છૂટથી જાણ લેવાથી એ દરદો કાયમ દૂર જ રહે છે.

જાંશ પ્રાદી અને આંતરડાંને સંકોચાવતી હોવા છતાં જૂના મગદોષને બહાર ધકેલે છે અને એટલે જ જૂના મગદોષના સમ્રહથી પેદા થતા ટાઇફાઈડમાં જાણ લેવાનો નિર્દેશ કરવામાં આવે છે. કારણકે ટાઇફાઈડમાં 'પેદા થતી આંતરડાંની' ગરમી, આંતરડાંમાં પડતાં ચાંદાં અને પરિણામે તાવ, શરીરનો દાહ અને તૃષ્ણ જેવાં જે અનેક નાનાં-મોટાં ચિહ્નો પેદા થાય છે તે જાણના સેવનથી દૂર થાય છે. જાણ પિત્તશાંભક હોવાથી દરદીને ઠંડક, તૃપ્તિ અને પોષણ મળે છે.

જેનાં આંતરડાં વધારે આગાં બની ગયાં હોય અને દરદ વધારે તીવ્ર હોય, તેવા દરદીનાં આંતરડાંને વધારે શ્રમ ન પડે તેટલા માટે જાણને જાડા કપડાથી બે ત્રણ વાર ગાળીને આપવાથી કોઈપણ માખણ જેવું ચીકણુ તત્ત્વ એમાં રહ્યું હોય તો તે દૂર થાય અને કેવળ ઠંડું પાણી-અથાહી જ મળી રહે કે જેની દરદીને અતિશય જરૂર હોય.

ભયંકર ન્યુમોનિયામાં પણ જાણનો ઉપયોગ થઈ શકે છે અને મે અનેક દરદીઓમાં એનો સફળ ઉપયોગ કર્યો છે એમ કહું તો મને મૂર્ખ ગણવામાં આવશે. પણ જતાંય મારો જાતઅનુભવ જગત પાસે મૂકવો જ જોઈએ ન્યુમોનિયામાં જાણનો ઉપયોગ દરદીને ભાગ્યે જ બગડવા દે છે; કારણકે જાણ ખાટી, તૂટી, રૂક્ષ અને ગરમ-ઉષ્ણ હોવાથી જે ચીકણ પેચ્યા વિના પડી રહી આ કર્મ પેદા કરે છે એનું ખાટો રસ પાચન કરે છે. રૂક્ષ અને તૂટો રસ શોષણ કરે છે અને ઉષ્ણતા-ગરમી આપી જલદી પકવે છે અને અવયવોથી છૂટો પાડે છે

આપણે જોઈએ છીએ કે દેહશીક વખત ન્યુમોનિયામાં દરદીને થાય છે અને આ ઝાડા દરદીને મોત તરફ જ લઈ જાય છે. વી રિયલિટી ન જ આવે તેટલા માટે જાણ ત્રાહી હોવાથી ઉપયોગી છે અને યોગ્ય કાળે મળને પકવીને પોતાની મેળે જ બહાર પી દે છે. આઠ-આઠ દસ-દસ દિવસ સુધી દસ્ત ન થયો હોય તેવા ઝોમો પણ જોયા છે કે જેણે આપોઆપ સ્વાભાવિક રીતે મળને ૫ વખતે બહાર કાઢી નાખ્યા હોય.

આવા ન્યુમોનિયાના દરદીને નીચેની વિધિ પ્રમાણે જ જાણ પવી જોઈએ. આઠું દહીં ગ્રામ ૫૦ અને પાણી ગ્રામ ૩૦૦. બેગાં કરી એમાં ધાણા. જૂં, હીંગ, હળદર, મીઠું અને આકુનું. જાણ જરૂર પ્રમાણે મેળવીને એના ત્રણ ભાગ બળી જાય ત્યાં સુધી જળું અને પાણી બાકા કપડાથી ગાળી નીતરું પાણી જ દરદીને દિવસમાં બે વખત આવી રીતે ઉકાળેલી, ગાળેલી જાણ આપવામાં રે, તો ન્યુમોનિયા જે આજે કષ્ટસાધ્ય દરદી લાગે છે તે સહજ-ય બની જાય.

જાણ વાયુ હરે છે. મળદોષથી જે અનેક પ્રકારનાં વાતજ દરદો થાય છે તેમાં આ જાણ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે. ભૂખ ન તી હોય, પાચન ન થતું હોય, ખાટાં ઝોડકાર આવતા હોય અવારનવાર પેટ ચડી જાતીમાં ગભરામણ થતી હોય તેવા દરદી જાણનું સેવન અમૃત સમાન છે.

સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ એ સમાનભાગે મેળવી તૈયાર. ચૂર્ણ નાખીને જાણ લેવામાં આવે તો અજીર્ણનાં દરદો તો રૂંદર થઈ જાય.

આ અજીર્ણ ન્યારે લાંબું ચાલે છે ત્યારે, આંતરડાં અને હોજનાં ચીકાથનો સંગ્રહ વધતો જાય છે અને શરદી, સળેખમ, ઉધરસ શ્વાસકાર જેવાં દરદો થાય છે. આપણે એમ માનીએ છીએ કે ભાંમાં તો જાણ લેવાય જ નહિ, એ ઠંડી પડે; પરંતુ આ શરદી

ચવાનું કારણ જ અણુદોષ છે અને એ દૂર કરવા માટે કયો ઇલાજ ઉપયોગી બની શકે એ આપણને સમજાતું નથી; પરંતુ આવાં દરદો ઉપર ઝાશનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્દેશ પાંડિત ભાવમિત્ર કરે છે.

આપણે કેટલીક વખત સાંભળીએ છીએ કે બોજન લીધા પછી બરાબર એકાદ કલાક પેટનો દુખાવો થાય છે એની ફરિયાદવાળા દરદીઓનો ખોરાક ન્યારે પચવા માટે છે ત્યારે એમાં એટલા પ્રમાણમાં આંતરસો ભળવા જોઈએ તેટલા ભળી શકતા નથી. એવે વખતે આવો દુખાવો થાય છે અને આ દુખાવો ઉપર ઝાશ અને ઝુંદીનાની ચટાણી મેળવીને લેવાથી તુરત જ રાહત મળે છે. આવા આ દરદને પરિણામશળ કહેવામાં આવે છે.

કામળો અને પાંડુ જેવાં દરદોમાં ઝાશ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે, કારણકે ઝાશનો ઠંડક આપનારો તૂરો-ગધુર રસ આ ઉશ્કેરાયેલ પિત્તજ દોષને શાંત કરી, એને સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં લાવી દે છે. એટલા જ માટે કમળાના ડગ્ડીને ઝાશબર જ રહેવાનો નિર્દેશ કરવામાં આવે છે.

આ પિત્તદોષથી લોહીમાં આવેલી ગરમીના કારણે આમડી અને લોહીવિકારનાં પણ કેટલાંક દરદો પેદા થાય છે; તો વળી કોર પણ આ દોષમાંથી આવી પડે છે. આવાં આમડી, લોહીવિકાર અને કોરનાં દરદો ઉપર ઝાશ લેવાની સમસ્ત આચાર્યોએ ભલામણ કરી છે. પાંડિત ભાવમિત્ર જણાવે છે કે, ઝાશ સફેદ કોર, સોજા અને આંતરડાનાં કૃમિનાં દરદોને દૂર કરે છે.

નાનાં બાળકો ધાવણને અણાવે માખાપો કેટલીક વાર બહારનું દૂધ આપે છે. આ દૂધ પ્રમાણસર અપાય તો તો હરકત નહિ; પરંતુ બાળક જલદી મોટું થઈ જાય, એનો હૃદયુષ્ટ વિકાસ થાય એટલા માટે બાળકની પાચનશક્તિનો વિચાર કર્યા વગર એને વારંવાર વધુ દૂધ આપવામાં આવે છે. આવા અતિશય દૂધના મારાના કારણે બાળક ધીમે ધીમે સુકાવા માટે છે, પેટ મોટું થતુ જાય છે અને એમાંથી

તાવ અને અસ્થિશોષ જેવાં દરદો આવી પડે છે એને થોડી બૂખ જાગે છે અને વારંવાર ખાવા મળે તો જ નિરાંત અનુભવે છે. આવા દરદના જરૂરિયાત અને વિષ્ણુધાતુ પ્રકારે આયુર્વેદે ગણ્યા છે. બાળકના પેટમાં દૂધનો સંગ્રહ જ્યારે પચતો નથી ત્યારે વાયુ પેદા કરે છે અને પાચકરસોને સૂકવી નાખે છે. પરિણામે દૂધના મળની ગાંઠો બધાઈ પેટમાં આ મળદોષનો સંગ્રહ થતો જાય છે.

આવાં બાળકોનાં દરદો ઉપર હાથ અમૃત જેવું કામ કરે છે. હાથને આગળ કઢ્યું છે તેમ ગરમ કરી, કપડે ગાળી, થોડી થોડી આપવામાં આવે, તો તુરંત જ મળદોષ દૂર ચર્ષ બાળકમાં હળવાપણું અને શક્તિ-સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે.

લાંબા વખતની કબજિયાતથી, અજીર્ણ અને ગેસથી તેમ જ કુદરતી હાજતોને દબાવી રાખવાની આદતથી કેટલીક વખત મૂત્રકૃચ્છ અને મૂત્રાધાત જેવાં પેશાબનાં દરદો થાય છે. આ દરદોમાં પેશાબ અટકે છે, થોડો થોડો આવે છે અને પેશાબ જતી વખતે અનહદ વેદના અને શ્રમ પડે છે. આવાં પેશાબનાં દરદો ઉપર થોડો ગોળ મેળવીને વારંવાર દરદીને હાથ પિવડાવવામાં આવે તો પેશાબ છૂટી જાય છે અને રાહત મળે છે.

જાશનો ગુણુ રક્ષ છે, એટલે એ કફને શોષે છે. આ કફના શોષણથી મેદના બાધિવાળા માટે એ ખૂબ જ પથ્ય બને છે.

આજે આપણે જ્યાં નજર નાખીએ છીએ ત્યાં લીવર-પરોળનો મોજો, એની નખખાઈ અને લાંબા વખતની આ સ્થિતિમાંથી કેટલીક વખત લીવરનું ચાંદુ વગેરે થતાં હોય એવા દરદીઓ દેખાય છે. આવા દરદીઓના અવયવોમાંથી પાચકરસ ખલાસ ચર્ષ ગયો હોવાને કારણે પાચનકાર્ય કરતાં એને શ્રમ પડે છે અને પરિણામે ત્યાં સોજો અને નખખાઈ આવે છે અને પાચનના અભાવે નવું પોષણ અને લોહી પેદા ન થાય એટલે શરીરની સામાન્ય શક્તિ પણ ક્ષીણ બને છે.

ભારતીય જીવનદર્શનમાં માંસાહારને સ્થાન નથી

માનવીનો જીવનધર્મ પ્રેમ, અહિંસા અને સત્યનો છે થિયો સોફીના વિશાળ કુટુંબજીવનમાં આ વિચારને પાયાના ધ્યેય તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યો છે જીવનની આ પવિત્ર વૃત્તિઓનો પાયો માનવીનો ખોરાક છે માનવીનો ખોરાક એ માત્ર શરીરને પોષણ આપનારો કે એની વૃદ્ધિ કરનારો ખોરાક ન હોઈ શકે, ન હોવો જોઈ એ કારણકે માનવીનું શરીર એ તો એની સ્થૂળતા છે જ્યાં સુધી એમાં પ્રસન્ન આત્માનો અંશ ન લાગે ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ માનવીની કંપના અધૂરી જ રહે છે, અને આથી જ, આરોગ્યની વ્યાખ્યામાં “સમદોષ સમા મિથ્ય સમધાતુ મલક્રિયા । પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમના સ્વસ્થ ક્ષત્યભિધીયતે ॥” એમ કહેવામાં આવ્યું

ન્યારથી ભૌતિક વિજ્ઞાનનો વિકાસ થયો છે, ત્યારથી ખોરાકનો વિચાર કેવળ શરીરવૃદ્ધિની દૃષ્ટિએ જ થયો છે અને પરિણામે માનવીની સંસ્કારગત જીવનપ્રણાલિકા સાથે ખોરાકને કશો જ સબધ ન હોય એની મિથિતા પેદા થઈ રહી છે અને પરિણામે દુનિયા ભારે, પેર પાપકર્મો તરફ પૂરઝડપે દોડી રહી છે

ભારતીય જીવનદર્શનમાં રોગોત્પત્તિના કારણો આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારને માનવામાં આવ્યા છે અને આથી જ એના રોગિદા જીવનમાં એવા ખોરાકનો, આહારનો કે વિહારનો વિચાર થયો છે કે જે જીવનમાં ઉત્તેજનાત્મક ન હોય, લાગણીઓને અસ્વસ્થ બનાવનારો ન હોય

ખોરાકથી માનવીની વૃત્તિઓ સાસ્ત્રિકતા તરફ વળે, ઉત્તમ ચારિત્ર્યનું ધકતર કરે તે જ ખોરાક માનવીના શરીર અને મનના પોષણ માટે હિતકર માનવામાં આવ્યો છે આવો ખોરાક વનસ્પતિઆહાર છે વનસ્પતિઆહારની નૈતિક ભૂમિકા જ એ છે કે એમાં હિંસા નથી જ્યાં અર્દુઆ હોય ત્યાં પ્રેમના ગુણો વિકાસ થાય જૂતદયાના

ધર્મનું જામત જાન રહે. ઋતિઓમાં ઉત્તેજના ન હોય પણ સાર્વિક સ્વસ્થતા-સ્થિરતા હોય

આહારવિજ્ઞાનના ચયાપચયની દૃષ્ટિએ માંસાહાર અમ્લયોગી વિકૃતિ પેદા કરનારો ખોરાક છે. આ અમ્લયોગી વિકૃતિ એટલે રોગ. અને આથી જ રોગોમાંથી બચવા માટે પણ માંસાહારી પ્રજાએ માંસ પ્રમાણમાં વનસ્પતિ-આહાર લેવાનો રહે છે. પશ્ચિમના દેશોમાં કાચાં શાકભાજીનો આજે જે વૈજ્ઞાનિક મહિમા વધી રહ્યો છે એની પાછળ આ અમ્લયોગી વિકૃતિમાંથી-રોગજન્ય સ્થિતિમાંથી બચવાની દૃષ્ટિ છે.

મનની સ્વસ્થતા હિસા ઉપર જ રચાયેલા ખોરાકથી આવી શકે નહીં. યોગિક પ્રક્રિયામાં આથી જ ફલાહારનો આહાર સ્વીકાર્યો છે. માનવશરીર એક એવું અણુપ્રીકાએલું યંત્ર છે કે જેને કેવળ ભૌતિક વિજ્ઞાનના માપદંડથી માપી શકાય એવું નથી, એમ નોએલ પારિતોષિક વિજેતા શ્રી એલેક્સી કેટલે એના ‘ મેન ધી અનનોન ’ માં કહે છે. એટલે જ, માણસ કેટલું ખાય છે એ મહત્વનું નથી, પણ શું ખાય છે એ ખૂબ જ મહત્વનું છે. વનસ્પતિ આહારની આ જીવનદૃષ્ટિ છે.

વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહારની વચ્ચે એક ખીજો મહત્વનો તફાવત એ પણ છે કે વનસ્પતિ માનવીની જેમ જ જીવંત-ચેતન-શીલ પંચમહાભૂતોની પ્રતિનિધિત્વવાળી જીવદૃષ્ટિ છે. અને આથી જ માનવીનું શરીર અને મન પોતાને જોઈતાં સર્વાંગ જીવંત તરવો આ વનસ્પતિ આહારમાંથી મેળવી લે છે. માંસાહાર એ જીવંત ખોરાક નથી. મૃત્યુ પછીની અવસ્થા એટલે જ માંસાહાર. આથી જ એમાં ચેતનવંતા જીવંત પંચમહાભૂતોનું પ્રતિનિધિત્વ નથી. અને આથી જ એ શરીર અને મનને પોપણ આપનારા ખોરાકના ગુણધર્મો ધરાવતું નથી.

હિન્દુ જીવનદર્શનમાં કર્મના રોગોનો વિચાર અને સ્વીકાર થયો છે. આજનું સાયકોમેમેટિક-રોગવિજ્ઞાન હવે આ જ માર્ગે જઈ રહ્યું છે. થિયોમેડીમાં પણ કર્મના મહિમા સ્વીકારાયેલ છે. ઋતિઓના

જીવનવ્યાપારની આ રોગવૃત્તિ એટલી વિચાળ બની રહી છે કે જેમાં ઔષધોનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી. આજનાં ઔષધોએ માનવીની સવેદનાની લાગણીઓને મારી નાખી છે, અને પરિણામે આજનું રોગવિજ્ઞાન વધારે અને વધારે મૂંઝવે તો પ્રશ્ન બની રહ્યું છે. આજની આ સ્થિતિ પેદા કરવામાં આહારે મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો છે. અને આથી જ માનવી માત્રે પોતાના આહારનો વિચાર એ જીવનદૃષ્ટિથી કરવો જોઈએ કે જેમાં માનવીના પ્રેમ, અહિંસા અને સત્યના ગુણ ધર્મનો વિકાસ થાય.

ખોરાકમાં ખારો

ખોરાકને ફુલાવેલો બનાવવા માટે કે એ જલદી ચડી જાય, પાકી જાય એ માટે દાર નાખવાથી-એનાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ કણો છૂટાં પડી જાય છે અને પરિણામે એ ઘણી ઝડપથી ચડી જાય છે; કારણકે દારના યોગથી જે તે ખોરાકની ગરમી સંગ્રહવાની શક્તિ વધે છે. જેમ આ ગરમીનો વિશેષ સંગ્રહ ખોરાકને જલદી પકાવે છે, એકરસ બનાવે છે કે ફુલાવે છે, તેમ આ ગરમી ખોરાકનાં પોષક ઘટકો અને તેમાંય ખાસ કરીને પ્રજીવક “બી” વર્ગના કેટલાક અણોનો નાશ કરે છે. પરિણામે જે હેતુ માટે આપણે ખોરાક લઈએ છીએ તે હેતુ સરતો નથી.

દાળમાં ખારો નાખવો, દોઢળામાં, ગાંઠિયાંમાં ખારો નાખવો કે અન્ય કોઈએમાં એનો ઉપયોગ કરવો એ આજે સ્વાભાવિક બની ગયું છે. પરંતુ આમ કરવાથી ખોરાકની પચનીયતા કદાચ વધતી હશે પણ એનું પોષકમણું તો હીનવીર્ય થાય છે જ

માનવીજીવનમાં ખારો એક તબક્કે આવશ્યક છે એમ સ્વીકારીએ તોપણ એનો ઉપયોગ જેને વિશેષ રાંધવાના ન હોય તેવાં દ્રવ્યોમાં જ કરવો જોઈએ. દાખલા તરીકે પાપડમાં જે રીતે એનો ઉપયોગ થાય છે તે હિતકર પણ બને. કારણ, એમાં ગરમીને સંગ્રહવાનો પ્રસ જ નથી. આપણે સમાજ ખોરાકને જલદી ચડાવવાના લોભમાં એના ગેરલાભનો વિચાર કરે ?

વજન વધારવા માટે હાથજડના ચોખા

હાથજડના ચોખા સબંધમાં આપણો સમાજ હવે ઠીક ઠીક જાગૃત થતો જાય છે. સરકાર પણ પચવર્ષીય યોજનામાં આ વસ્તુ ઓળખી ચીવટપૂર્વક હાથ ધરી રહી છે. આમ છતાંયે માણસને સફેદમાં જ સૌંદર્ય જોવાની જે ટેવ પડી ગઈ છે એણે અનેક રીતે આપણા સમાજને હીનરીય બનાવ્યો છે. જોળને બદલે ખાડ, રાતા હાથજડના ચોખાને બદલે સફેદ પાતળા, લીસા ચોખા, લીસા ફાતરાવાળા મગની દાળને બદલે ફાતરા કાંદેલી જડીદાળ અને આવા તો અનેક દાખલાઓ રજૂ કરી શકાય એમ છે. પરંતુ આજે કેવળ ચોખાની દૃષ્ટિએ જ વિચારીએ તો એમાં કેટલો મોટો તફાવત જોવા મળે છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ નીચેની નોંધ પરથી સ્વાભાવિક રીતે જ જોવા મળશે.

આ નોંધ પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ એમના “ડાયેટ એન્ડ ડાયેટ રિકોમ્સ” નામના લઘુગ્રંથમાં સંગ્રહી છે. આ નોંધ પદનાપદની ચિંત્ના સૌક્ય સોસાયટીના એક સામયિકમાંથી લેવામાં આવી છે. નોંધ આ પ્રકારેની છે. “અમારી હોસ્ટેલમાં અમે હાથજડના ચોખા દાખલ કર્યા એ પછી વિદ્યાર્થીઓના વજનવધારામાં ભારે મોટો તફાવત જોવા મળ્યો. પહેલા બે મહિના-જુલાઈ અને ઓગસ્ટમાં એક વિદ્યાર્થીનું વજન નવ રતલ, એકનું આઠ રતલ, એકનું સાત રતલ, ચારનું છ રતલ, ત્રણનું પાંચ રતલ, ચાર જણનું ચાર રતલ, ચાર જણનું ત્રણ રતલ, છ જણનું બે રતલ અને છ જણનું એક રતલ વધ્યું હતું. ચાર જણા ઉપર વજન વધવાની દૃષ્ટિએ કોઈ અસર ન થઈ જ્યારે બે જણે એક રતલ અને એક જણે ત્રણ રતલ અને એક જણ જે ખૂબ જ નાડો હતો તેનું તો પાંચ રતલ વજન ઓછું થયું.

આમાના બધા જ લોકોનું વજન ઓગસ્ટ માસમાં જ વધ્યું હતું કે જ્યારે હાથજડના ચોખા આપવામાં આવ્યા હતા.”

ચોખાની જુદી જુદી અવસ્થામાંથી આપણને નીચે પ્રમાણે તરવો મળે છે.

	હાથછડ	મીલછડ	પૌઆ	મમરા
૧. પ્રોટીન	૮.૫	૬.૬	૬.૬	૭.૫
૨. ચરબી	૦.૬	૦.૪	૧.૨	૦.૧
૩. ખનિજ ક્ષારો	૦.૬	૦.૫	૧.૮	૩.૪
૪. સાકર	૭૪	૭૯.૨	૭૮.૨	૭૪.૩
૫. ચૂનો	૦.૦૧	૦.૦૧	૦.૦૧	૦.૦૧
૬. ફાસ્ફેટ્સ	૦.૧૭	૦.૧૧	૦.૨૨	૦.૧૬
૭. લોહ	૨.૮	૧.૦	૦.૮	૬.૨
૮. પ્રજીવક A	૪	—	—	—
૯. પ્રજીવક B1	૬૦	૨૦	૭૦	૭૦
૧૦. શક્તિ (કેલોરી) ૧૦૦		૯૯	૯૯	૯૩

ઉપરના આંકડાઓ ઉપરથી બે વસ્તુ નિચારવાની રહે છે કે નખળા વિદ્યાર્થીઓનું વજન વધુ અને બીજા ચરબીવાળા વિદ્યાર્થીઓનું વજન ઘટયું.

અખિલ ભારત પ્રામોદોગ સંઘ-વર્ધા તરફથી ભારતીય ખેડાકમાં રહેલા પોષકતરવોનું સંશોધનપૂર્વક પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું છે. “ ઇન્ડિયન ફુડવેલ્યુ એન્ડ વિટામિન ” નામના લઘુગ્રંથમાં ચોખાની જુદી જુદી જાતો અને એની બનાવટોમાં જે જે તરવો પોષણ તરીકે મળે છે તેની આ આકડાવાર માહિતી છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે હાથછડ, પૌઆ અને મમરા પોષકશક્તિ અને પ્રજીવકોની દૃષ્ટિએ વિશેષ ઉપયોગી છે જ્યારે મિલછડમાં એનાં પ્રજીવક, ક્ષારો અને કેટલાક આંતરડાને બળ આપે તેવાં તરવોનો નાશ થાય છે. આજે ચોખાનો વપરાશ વધતો જ જાય છે ત્યારે આ નોંધ વિચારણા માટે માર્ગદર્શક બનશે એવી આશાથી પ્રગટ કરી છે.

ફરસાણ-શોખીનોને અર્પણ !

લિપિભારતીના એક અંકમાં થી બાપાજીજી ગ. વૈદ્ય આપણા આજના બનરુ ખોરાકને સ્પર્શે તે એ ખોરાકની ઘાતક અસરો વિશે વધારે સચિત રીતે વિચારતા કરી મૂકે તેવી એક નોંધ મૂકી છે. બનરુ ખોરાક ખાનારાઓ માટે આ નોંધ એક નવો જ પ્રકાર આપમે એવી સમજણથી અહીં મૂકી કરીએ છીએ.

✓ ફરસાણ ખાવાનો ચાલ અમને લાગે છે કે આખા દિવસ વધુમાં વધુ ગુજરાતમાં જ દશે. ગુજરાતમાં સુગત પહેલે નંબર છે. ફરસાણ એમ તો ખરાબ વસ્તુ નથી, પરંતુ એનો અતિરેક થયો છે એ ખરાબ વસ્તુ છે. વળી આ ફરસાણોવાળાને ત્યાં તેમ ઉકળ્યા જ કરે છે. આજનું વધેલું તેજ કાલે બેઠે છે. તેજ ખૂટે એટલે એમાં બીજું ઉમેરવામાં આવે છે. આમ, આ સદા ઉકળતું તેજ સ્વાસ્થ્ય માટે ખરાબ છે. એનાથી સ્નેહના ગુણોને બદલે તુકસાન જ થાય છે. આવી જાતના આઠ કલાક સુધી ૨૭૦ મેન્ટ્રીએડની ગરમીએ ખુલ્લી કઠાઈમાં ઉકાળવામાં આવેલા મગફળી, તેલ અને નાગિયેરના તેલના પ્રયોગો ઉદર ઉપર કરવામાં આવેલા અને પરિણામ એ આવ્યું કે જે ઉદરોને આ જાતના ઉકાળેલા વાસી તેલો ખાવા માટે આપવામાં આવેલાં તેમનાં વજન ખૂબ જ ઘટી ગયાં હતાં, લીવર બગડ્યાં હતાં. ઘણા ઉદરો મરણશરણ થયેલા. ન્યારે જે ઉદરોને અણઉકાળેલું તેલ આપવામાં આવેલું તે વધુ તંદુરસ્ત રહ્યા હતા. એમના લીવરમાં વધુ સ્નેહપ્રમાણ જણાયું હતું. વજનમાં પણ તેઓ ઠીક વધેલા.’

ઉપરની નોંધ વાંચ્યા પછી સ્વાભાવિક રીતે જ આજે જે ફરસાણનો ઉપયોગ થાય છે એનાથી આપણે અચૂતરીતે પણ રોગને નોતરવાની સ્થિતિ પેદા કરીએ છીએ, એમ લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. ન્યારે ન્યારે આ પ્રકારના ખોરાકની માડી અસરની વાત કરવામાં આવે છે ત્યારે એવી એક દલીલ કરવામાં આવે છે કે રોજિંદા જીવનમાં

કાયમી આ પ્રકારનો બળતુ તળેલો ખોરાક ખાનારામાંથી એવા કેટલાય જોવા મળે છે કે જેમનું સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થયું હોતું નથી. ખરાબમાં ખરાબ રીતે જીવનારા માણસો પણ નીરોગી દેખાય છે. એટલે, આ ખોરાકથી રોગ પેદા થાય છે એવી વાતો મળે બિતરતી નથી.

આવી દલીલો કરનારને એક જ વસ્તુ તરફ ધ્યાન દેવાની વિનંતિ કરવાનું મન થાય છે : કોઈપણ રોગ એક બે કે પાંચ પદર દિવસમાં પેદા થતો નથી. આ રોગનું ઝેર તો કેટલીક વખત લાંબા કાળ સુધી શરીરરચનામાં સંગ્રહાઈ રહે છે અને જ્યારે માણસની જીવનશક્તિ ઓછી થાય છે, પ્રતિકારની શક્તિ ઘટે છે ત્યારે જ તે રોગોપાદક ગ્રિહિતિ પેદા કરે છે. ઉપર જોયા તેવા વિકૃત, પોષણહીન ખોરાકથી લહે કોઈ રોગ પેદા થતો જોવા ન મળતો હોય, પણ એથી એમ માનવાનું કોઈ કારણ નથી જ, કે આવો ખોરાક આરોગ્ય આપે છે—જીવનશક્તિ વધારે છે.

એવડા ગાઠિયાની જ વિચારણા કરીએ તો, ચણામાં જે નત્રિલ-તત્ત્વો છે તે દાળિયા સ્વરૂપે જોડલા સુપામ્ય બને છે, તેટલા તળેલા ગાઠિયા કે એવડા દ્વારા બનતા નથી. ચણામાં રહેલું લેસીથીન નામનું-છડાની બરોબરી કરી શકે તેવું પ્રોટીન ઉપરની રીતે વાસી તેનમાં ઉકાળીને શી રીતે પોષકશક્તિ સાચવી રાખતુ હશે, એ એક વિચારવા જેવો પ્રશ્ન નથી ? જે આપણે એમ કહીએ કે “અન્ન એવ પ્રાણ” તો ઉપરની રીતે તળેલાં પૂરી ફરસાણમાંથી પ્રાણશક્તિ મળી શકશે ખરી ?

ફરસાણને જીવનમાં યોગ્ય સ્થાન છે, પણ એ સ્થાન મર્યાદિત રીતે જ સ્વીકારવું જોઈએ. એમાં વિવેક, સમજણ અને હિતાહિતનો વિચાર કરવો જોઈએ. કેવળ સ્વાદને નજરે સામે રાખીને કોઈપણ વસ્તુનો ઉપયોગ કરવામાં નથી પોષણ મળતું—નથી આરોગ્ય મળતું. ઉપરના વૈજ્ઞાનિક રીતે ચયેલા પ્રયોગો આ વિચારની સાક્ષી પૂરે છે. આપણો સમાજ આ સ્થિતિનો વિચાર કરશે ?

ખોરાક અને તેના સંયોજનો

ખોરાકશાસ્ત્રમાં ખોરાકના મૂલ્યનો વિચાર જોઈલો ચીવટથી કરવો જોઈએ એના કરતાં ઘણી વધારે સલાહ એના પાચનની રાખવી જોઈએ. કારણકે ખોરાક પેટમાં ધકેલી દેવાથી જ માત્ર એનું કાર્ય પૂરું થતું નથી; પણ લેવાયેલો ખોરાક પચે છે કે નહિ ? એમાંથી પૂરી શક્તિ મળી રહે છે કે નહિ ? અથવા ખોરાક લીધા પછી ખીણ ઠાઈ તકલીફ તો નથી થતી ને ? એનો વિચાર ખૂબ જ સ્વચ્છતાથી કરવો જોઈએ. આજના આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં ખોરાકના પાચનનો અગ્રહ-પૂર્વક વિચાર થતો હોય એવું દેખાતું નથી. ખોરાકને પેટમાં ધકેલો અને જો ન પચે એવું લાગે તો પાચકરમો છોડવાની ઉત્તેજના વધારે તેવાં ઔષધો લો. આજના રોગવિજ્ઞાનની આ ફલશ્રુતિ છે. આથી ખોરાકનું પાચન કદાચ તત્કાળપૂરતું થઈ જતું હોય. તોપણ એ પાચનને અંતે જો શક્તિનો અનુભવ થવો જોઈએ તે થતો નથી, એવી સર્વસામાન્ય ફરિયાદ વધી રહી છે. એટલે વિચાર તો એ કરવો જોઈએ કે ખોરાકનું પાચન કેવી રીતે થાય છે, કયો ખોરાક કેની સાથે લેવાથી પચશે અને ઠોની સાથે લેવાથી એમાં વિકૃતિ પેદા થશે.

આપણો સમાજ રોગિંદા શુવનમાં જે પ્રકારનાં કઠોળ, ચરખી, સ્ટાર્ચ અને અન્ય પ્રકારના પ્રોટીનવાળા ખોરાકો લે છે તેમાં ગેસની ફરિયાદ એ સર્વસામાન્ય અનુભવ છે. આ ગેસ શું છે ? શા માટે થાય છે ? એ વિચાર કરવાને બદલે—આ ગેસને દૂર કરવા માટે અલેક પ્રકારના અમ્લપ્રતિયોગી દ્વારોનો દુનિયામાં રાફડો ફાટ્યો છે. એના સેવનથી માત્ર તત્કાળ રાહત મેળવીને આ પ્રશ્નની પાયાની વિચારણાની ઉપેક્ષા કરવામાં આવી છે. શારીરિક વિજ્ઞાનના ડૉ. હોવેલ એક વાતનો સ્વીકાર કરે છે કે રોગિંદા ખોરાકમાં લેવાતું પ્રોટીન આંતરડાંમાં ગયા પછી સડે છે અને એમાંથી આથો પણ પેદા થાય છે. એ પાચનક્રિયાની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા બની ગઈ છે. ડૉ. હોવેલ વિશેષમાં એમ પણ કહે છે કે સડાને પરિણામે પેદા થતા બેક્ટેરિયા ખોરાકના પ્રોટીન

ભાગતું એમીનો-એસિડમાં રૂપાંતર કરે છે, પણ આ રૂપાંતર કરવાની જે પ્રક્રિયા છે તેમાં આ રૂપાંતરપૂરતું જ કાર્ય થતું નથી, પણ આ બેક્ટેરિયા એમીનો-એસિડના પોષક ઘટકોનો નાશ પણ કરે છે. આ નાશ કરવાના કૃષ્ણ સ્વરૂપે જે અંતિમ પેદાશ થાય છે, ઝેરી વાયુઓ —ઈન્ડોલ, સ્કેટોલ ફેનોલ, અલ્ફાઈડ અને એવા જ બીજા વાયુઓ આંતરડાંમાં છૂટા પડે છે. આ વાયુમાંથી કેટલાક મળ સાથે, કેટલાક પેશાબ સાથે અને કેટલાક સીધી રીતે લોહીમાં શોષાઈ જાય છે અને એમાંથી એક પ્રકારની અમ્લયોગી પ્રક્રિયા થાય છે.

ડૉ. હોવેલ એ વાતનો પણ સ્વીકાર કરે છે કે આંતરડાંનો સડો અને આથો પેદા થઈને એમાં જે બેક્ટેરિયા પેદા થાય છે એના અસ્તિ-ત્વથી આંતરડાંના રોગો પણ પેદા થાય છે.

... It is well-known that excessive bacteria action may lead to intestinal troubles, such as diarrhea or possibly to more serious interference with general nutrition owing to the formation of toxic products such as the amines.

પરંતુ આ વિચારનો એક તર્કશુદ્ધ જવાબ ડૉ. શેલને આપ્યો છે. એ લખે છે કે આંતરડાંમાં પેદા થતાં જંતુજન્ય ફેરફારો (સડો અને આથો) એ આજના સુધારાની પેદાશ છે માનવીના આંતરડાંમાં પ્રોટીનનો સડો અને આથો શા માટે પેદા થાય છે એનો જવાબ શોધવો જોઈએ. શું આ દોષો વિશેષ પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાથી થાય છે ? વધુપડતો પ્રોટીનવાળો ખોરાક લેવાથી થાય છે ? ખોરાકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ અનુકૂળ ન પડે તેવા વિરુદ્ધ આહારથી થાય છે ? કે માનસિક તાણની વચ્ચે જીવન જીવવામાં જે પ્રકારનો વિષાદ પેદા થાય છે તેનું આ પરિણામ છે ? માક, વિરોધ થમ, ગિતા, બીક, અસ્વસ્થતા, દુખાવો કે એવા જ બીજા શરીર અને મનના પ્રત્યાઘાતને પરિણામે પેદા થનારાં પરિવ્રજાનો આ સડો અને આથો પેદા કરવામાં મહત્વનો ફાળો છે કે જેનાથી અજીર્ણ અને અપચો પેદા થાય છે.

આને સડો અને આથો પેદા થવાને પરિણામે એક પગિલાગ એ આપ્યું છે કે લોકોનો મળ દુર્ગંધ મારતો, દીસો, પવનયુક્ત, આમની ચીકાશવાળો અને કેટલીક વખત બળપૂર્વક બહાર કાઢવો પડે તેની કબજિયાતવાળો હોય છે. મગ્ગદાર સાફ કરવા માટે પુષ્કળ પાણીને ઉપયોગ કરવો પડે છે, કારણકે મળ આબુજાબુના ભાગ સાથે ચોંટી રહે છે. હરસના રોગીઓ વધતા જાય છે. કબજિયાત એ આજની પરિભાષામાં રોગ નથી એમ કહેવામાં આવે છે અને આ બધું જ વિજ્ઞાનયુગમાં માનવીએ શરૂ કરેલી અકુદરતી જીવનચર્યાને આભારી છે અને આ બધાને “Whatever is, is right” તરીકે ગણવામાં આવે છે.

પરંતુ કુદરતના સનાતન નિયમ તરફ માનવીએ નજર નાખવી જોઈએ. પશુઓ જે ખોરાક ખાય છે તેનો આવો મળનો સડો કે આથો ભાગ્યે જ પેદા થાય છે. ભાગ્યે જ એનો મળ મળદાર સાથે ચોંટીને એ ભાગને ખરડે છે. આમ થવાનું કારણ પશુઓની દેવો છે, જે વિશે આજના શરીરક્રિયાવિજ્ઞાનના શાસ્ત્રીઓને વિચાર કરવાની પડી નથી. ડૉ. હોવેલ માનવીના આંતરડાંમાં મળનો સડો થાય છે એ વાત સ્વીકારે છે, પણ એ સડો થવાનાં મૂળગત કારણોની એણે ઉપેક્ષા કરી છે.

રોજિંદા જીવનમાં આપણે જે સ્ટાર્ચ લઈએ છીએ એમાંથી ગ્લુકોઝ છૂટું પડીને એક પોષક ઘટક તરીકે લોહીમાં ભળે છે. પરંતુ આ જ સ્ટાર્ચનું પાચન થવાને બદલે જો એનો આથો આવે તો એનું ગ્લુકોઝમાં પરિવર્તન થવાને બદલે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ કે એવા જ બીજાં એસેટિક એસિડ-મઘાઈ વગેરેમાં પરિવર્તન થાય છે, જે માનવશરીર માટે ઝેરઝપ બને છે.

ગ્રેટીનના એમીનો-એસિડ પોષક ઘટકો છે. પણ જો ગ્રેટીનનો સડો અને આથો થાય કે જે માનવશરીર માટે સ્વીકાર્ય બની શકતો નથી અને પરિણામે શરીરમાંથી બહાર કાઢવાની ક્રિયા શરીરરચનાએ

કરવાની રહે છે, ખોરાકનું પાચન, પોષણ અને શક્તિ આપે છે, પણ એનો સડો ઝેરશ્પ બને છે આ સત્ય કોઈપણ પ્રકારના ખોરાક માટે સીકારવું જોઈએ.

રોગિંદા બોજનમાં આપણે અનેક પ્રકારનો ખોરાક લઈએ છીએ. આ ખોરાકનો પણ ચોક્કસ પ્રમાણમાં કેયોરીજમાં જથ્થો હોવો જોઈએ, એવો આગ્રહ રાખવામાં આવે છે. મટાર્ય, પ્રોટીન, વિટામિન, ખનિજ કારો વગેરે લેવામાં આવે પણ જો એનો સડો જ થવાનો હોય તો ખોરાક લેવાનો કોઈ અર્થ નથી આમ કરવાથી માનવીની પ્રતિકાગ શક્તિ ઘટે છે. આતરડા વધારે મૃદુ-ક્રિયાશીલ બને છે, અને એનું અતિમ સ્વરૂપ તો ઝાડા, ગેસ, શળ, મદાસિ, અશક્તિમાં જ આવડુ જોવા મળે છે.

પાચનશક્તિ મંદ કરે અને જ તુજન્ય દોષ પેદા કરે તેવી શક્યતા એછી કરવી જોઈએ. એ માટે વિશેષ ખોરાક બધ કરવો જોઈએ થાક હોય ત્યારે ખોરાક લેવો બધ કરી દેવો જોઈએ. ખોરાક ખાઈને તુરત કામે ન ચડવું જોઈએ. વિશેષ ગરમી કે વિશેષ ઠંડીમાં બહાર જવાના પ્રસંગોએ ખોરાક ન લેવો જોઈએ સહેજ પણ શરીરમાં ધગારો લાગતો હોય તેવા સંજોગોમાં પણ ખોરાક લેવાનું બધ કરવું જોઈએ કે, કોઈ પ્રકારની વેદના-શળ વખતે પણ ખોરાક ન લેવો જોઈએ. ભૂખ લાગી ન હોય, ચિતા હોય, ખીક લાગી હોય, ગુસ્સે થવાનું હોય એવા અનેક નાના-મોટા પ્રસંગોએ ખોરાક લેવામાં આવે તો એ ખોરાકનો સડો થવાનો જ છે.

ખોરાકની રુચિ ન હોય તેવા અનેક નાનામોટા પ્રસંગે આપણે ખોરાક લેવાનું તો ચાલુ જ રાખીએ છીએ. અને એ માટે રુચિ જાગ્રત કરવા મસાલા, દારૂ, તેજના લઈએ છીએ. જે સાચી જૂખને બદલે કેવળ ઉરકેરાટ જ વધારે છે. તેમાંથી પણ આ પ્રકારનો સડો-આથો પેદા થવાની શક્યતા વધે છે જો આપણે ઉઘાડી આંખ રાખી આજના ભણેલા, ગણેલા, સુધારેલા વર્ગના ખોરાકની ટેવોની તપાસ કરીશું તો

એમાંથી અનેક એવાં કારણો તુરત જ નજર સામે આવશે, જેની આ બધું સ્વાભાવિક છે એમ કહીને ઉપેક્ષા કરવામાં આવી છે.

આગળના દોષોનું સૌથી મહત્ત્વનું કારણ ખોરાકનાં ખોટાં સંયોજનો છે. આજે તો આપણા ખોરાકમાં ઠીક ઠીક મોટા પ્રમાણમાં બેક્ટિંગ પાઉડર આવે છે. આ પાઉડર એવી સમગ્રજીવી નાખવામાં આવે છે કે જેથી ખોરાક યોગ્ય રીતે પરિપક્વ થાય. દાળમાં, શાકમાં, કઠોળમાં, પાઉમાં, ટોફામાં અને એવા જ બીજા અનેક પદાર્થોમાં બેક્ટિંગ પાઉડર નાખીને એને પોચો, સારી રીતે ચડી જાય એવો બનાવવામાં આવે છે. પરંતુ આપણે એ બૂલી નહીંએ છીએ કે એ આંતરડાંમાં ગયા પછી એમાંથી મોટા પ્રમાણમાં વાયુ છૂટે પડે છે. આ વાયુ ઠાં તો એક પ્રકારની કબજિયાત પેદા કરે છે અથવા જાડા કરે છે. એના સેવનથી આંતરડાં ક્ષીણ બને છે, અને કેટલીક વખત પિત્તજ દોષની એવી સ્થિતિ પેદા થાય છે કે દરદીને મોદામાં આંગળાં નાખીને ઊલટી કરવાનું મન થાય છે અને ઊલટી પછી જ શાંતિ વળે છે.

આંતરડાંના દોષોની આ સ્થિતિ દૂર કરવા માટે તૈયાર અમ્લ-પ્રતિયોગી દ્વારો અને એવી જ બીજી વાયુઓને છૂટે પાડીને બહાર ધકેલી દેવાની દવાઓનો ભારે મોટો રાફડો ફાટ્યો છે. ખોરાકના પાચન માટે પેપ્સીન જેવાં ઔષધોનો પણ આશરો લેવામાં આવે છે. 'ખાઓ અને દવા લ્યો' એ આજનું સૂત્ર છે. પણ શાંતિ માટે, સંતોષ થાય, કોઈપણ પ્રકારની અકળામણ પેદા જ ન થાય એવું ખાઓ, એટલું ખાઓ એનો કોઈ વિચાર જ કરતું નથી. આયુર્વેદમાં યોગ્ય જ કહેવામાં આવ્યું છે કે સર્વેષામ્ एव दोग्गणाम् निदानं કુપિતા ગ્લાઃ ।

આ કુપિત મળ એટલે જ આંતરડાંનો સડો અને આથો. પાચનના દોષોની આ સ્થિતિ છે. સ્ટાર્ચ મોદામાંના ટાયલીનથી પચે છે, કઠોળ હોળરીમાં પચે છે, ચરખી લીવરના પિત્તરસથી પચે છે. પણ આવા પાચન માટે જે તે ખોરાક એકલો જ લેવો જોઈએ. બધાને એકીસાથે લેવાની રીત ખતરનાક છે.

સફેદ ખાંડ અને રોગો

“આપણું દુર્ભાગ્ય છે કે ઘરઆંગણે બની શકતી સાકર કે ખાંડ જે ગૃહઉદ્યોગવાળા ધારે તો કરી શકે છે, તે આજે સહેલાઈથી આપણને મળી શકતી નથી આજે આપણને મળે છે તે બહાઈટ સુગર-બીજળી બાસ્તા જેવી ખાંડ, પોપણ માટે સર્વથા નિરુપયોગી છે, કારણકે શેરડીમાંથી ખાંડ બનાવવાની વિવિધ ક્રિયાઓમાં તેની ઉપર જે રાસાયણિક ફેરફારો થાય છે તેમાં બધાં જ પ્રજીવકો-વિટામિનો અને કાર્બોહાઈડ્રેટો નાશ થઈ જાય છે. આને લઈને ખાંડની શ્વેતતા વધે છે, પણ ખાણપ્રાણ (ફૂડ-વેલ્યુ)નો સમૂળો નાશ થાય છે. શેરડીના રસમાં કે હાથબનાવટની ખાંડ-સાકરમાં આ ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરેપૂરાં જળવાઈ રહે છે.

અત્યંત ગરમ મસાલા આમાશય-દોઝરીને સખત ઉત્તેજન આપે છે અને અત્સર, હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ગુરદા (કિડની)ના રોગો જન્માવે છે. વધુપડતી ખાંડ પેન્ક્રિયાસ ઉપર ઉત્તેજનના જન્માવે છે-તેની ઉપર વધુપડતો બોજો આજે છે. પરિણામે પેન્ક્રિયાસ પોતાનું સ્વાભાવિક કાર્ય બજાવી શકતું નથી. અર્થાત્ એનો સ્વાભાવિક સ્રાવ-ઈન્સ્યુલીન એ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. આ ઈન્સ્યુલીન જ ખાંડનું શોષણ કરી શકે છે. વધુપડતી સફેદ ખાંડ અને એમાંથી બનતી મીઠાઈઓ દાંત બગાડે છે. દાંતમાં સડો પેદા કરે છે. આથી વિરુદ્ધ સૂર્યના તાપમાં સૂકાવેલાં સૂકાં ફળો જેવાં કે અંજીર, ખજૂર, ખારેક, આલુ, જરદાલુ, પુન્સ, એપ્રિકોટ્સ પોતામાં રહેલાં સર્વ વિટામિનો અને ખનિજો સારા પ્રમાણમાં સાચવી શકે છે અને વધારામાં સૂર્યનાં કિરણોમાં જે તાજગી આપવાનો અમૂલ્ય ગુણ છે તે પણ અદર સાચવે છે. એથી ડાહ્યા માણુમોએ સફેદ ખાંડનો વપરાશ ઓછો કરી આવો સૂકો મેવો ખાવામાં લેવો હિતાવહ છે.

વળી, મીઠા પદાર્થોમાં મધનું સ્થાન અદ્વિતીય છે. એમાં પુષ્પોની ખુશબો છે, ખાંડ છે, સુપાચિત ચર્કરા છે, જે પાચનક્રિયાને ત્વરિત

બનાવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ જરાપણ પિત્ત કરનારુ નથી; બિલકુલ જઠરાગ્નિને સહાયક બને છે. એમાં વાલેટાઈઝ (ઉપન-ગીઝ) તેજો છે, જેને લઈને એક પ્રકારની ખુશખો આવે છે. આ બધાં લોહી, હાડકાં અને માંસપેશીઓના બંધારણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. મનુષ્યજાતિની પ્રાયશ્ચ મીઠાઈ મધ જ છે. એ પૂર્વપ્રાયિત હોવાથી એને પચાવવામાં પાચક અવયવોને જરાપણ થ્રમ પડતો નથી.

શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે મધ જેવી બીજી એકેય મીઠી ઉપયોગી ગીજ નથી. વળી ગોળ પણ એક ઉત્તમ કુદરતી મીઠાઈ જ છે. સફેદ ખાંડ કરતાં હજાર દરજ્જે તે ચંદ્રિયાતો છે લોહનો બહુ જ મોટો ભાગ આપણને આ ગોળમાંથી મળી રહે છે. શેરડીના રસમાંથી બનતા આ ગોળમાં પણ લોહનું પ્રમાણ સારું હોય છે જ; અને આનું ઉત્તમ લોહ આપનાર પદાર્થ તથા તે તદ્દન નિઃસત્ત્વ એવી સફેદ ખાંડ ખાઈને આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યને જખરુ તુકસાન પહોંચાડ્યું છે. આશા રાખું છું કે ગૃહઉદ્યોગવાળા કે તાડગોળવાળા આ વસ્તુ તરફ ધ્યાન આપી પ્રજ્ઞને તાજાં ખાંડ, સાકર, ગોળ પૂરાં પાડશે, અને આપણી સગકાર શું કામ આવી ખાંડ માટે આગ્રહ ન રાખે ?”

મું.શ્રી બાપાશાસલાઈનું કથન વખતસગનું છે.

માનવીના રોજિંદા ખોરાકમાં શેરડી એ ગરમી પૂરી પાડનારુ ઉત્તમ પોષણ છે. એનાથી ખોરાકનું પાચન વધે છે અને ચયાપચયની પ્રક્રિયા વિશુદ્ધ બને છે. કારણકે શેરડીમાં મધુર રસ ઉપરાંત પ્રજ્વલકો અને ક્ષારોનું પ્રમાણ ધણા મોટા પ્રમાણમાં રહ્યું છે. વિજ્ઞાને નક્કી કરી આપ્યું છે કે જેટલા પ્રમાણમાં ખાંડ સફેદ પ્રજ્વલકો અને ક્ષારો રહિત બને છે તેટલા પ્રમાણમાં એ શરીરમાં ઓગ્ગેલીક એસિડ પેદા કરે છે. આ અમ્લતા એક એવું ઝેર છે કે તે બે માનવશરીરમાં લાંબો વખત સંગ્રહાય તો એમાંથી માનવી અનેક રોગો નોતરે છે. એટલે કુદરત પોતે જ માનવશરીરમાં કેટલાક ધમારાના બોગે આ ઝેર દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરીરમાનું ચૂનાનું તત્વ બે આ અમ્લતા સાથે ભળે તો જ એ ઓગળીને ગરીબમાંથી દૂર થાય હાડકા-દાંતમાંનું ચૂનાનું

તત્ત્વ સહેલાઈથી આ અમ્લતા સાથે ભળીને એને દૂર કરે છે અને પોતાની અશક્તિ નોતરે છે. આથી દાંત-હાડકાં નબળાં બને છે. લોહીમાં એક પ્રકારની વિકૃત ગરમી વધે છે અને તે શરીરનાં મર્મ-સ્થાનોને દાહક બની નુકસાન કરે છે. નાનાં બાળકોનાં હડકાં-દાંત મુજબૂત કરવાં હોય તો એને ખાંડ કે ખાંડની કોષ્ઠપણ ગનાવટો ન જ આપવી જોઈએ. સફેદ ખાંડ એ ઝેર છે. એમાંથી બનતી રંગમેરંગી મીઠાઈઓ-જેના રંગો પણ નુકસાનકારક છે-તેા ઉપયોગ બંધ કરવો જોઈએ. ભારતીય પ્રજાનું એ કમનસીબ છે કે પ્રજાના આરોગ્યને બોગે સ્થાપિત હિંતોના ઉદ્યોગો વિસાન અને ટેકનોલોજીની પ્રગતિના નામે ચલાવાઈ રહ્યા છે. આખરે તો માનવીનો જન્મ આરોગ્ય અને શાંતિ માટે છે. જો માનવીનું આરોગ્ય જ કથળી જશે તો એના ઉપબોગમાં શું સ્વાદ રહેવાનો છે ? પ્રગતિ જરૂર કરીએ પણ આરોગ્ય અને માનસિક શાંતિના બોગે તો નહિ જ, એ સૂત્રનો વિચાર કરવો જ જોઈએ. ખાંડનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારાઓ પોતાનું આરોગ્ય હાથમાં મૂકી રહ્યા છે તેનો વિચાર કરીને જ એનો ઉપયોગ કરે.

લંડન યુનિવર્સિટીના કેમિસ્ટ્રીના ડૉ. પ્લીમરની એક નોંધ વાંચ-કોને એની ગંભીરતા સમજાય એ ગાટે રજૂ કરું છું. એ કહે છે કે દુનિયામાં કેન્સર અને મધુપ્રમેહના રોગોનું પ્રમાણ જે રીતે વધી રહ્યું છે તેમાં સફેદ મેંદો અને સફેદ ખાંડનો ઉપયોગ ઘણો અશે જવાબદાર છે. કારણકે આ ખોરાકમાંથી પ્રજીવક "બી"નો નાશ થઈ જાય છે કે જેના અસ્તિત્વથી મધુપ્રમેહ અને કેન્સર થતાં અટકે છે. ખાંડ એની કેન્દ્રિત મધુરતાને કારણે એનું નૈસર્ગિક-પ્રાકૃતિક ખાદ્યસ્વરૂપ ગુમાવી બેસે છે.

ગાંધીજીની કલ્પનાનો ખોરાક

કેટલું અને કેટલી વાર ખાવું એ વિચારીએ. ખોરાક માત્ર ઔષધરૂપે લેવો જોઈએ, સ્વાદને ખાતર કદી નહિ. સ્વાદ માત્ર રસમાં રહ્યો છે અને રસ જૂખમાં છે.

જન્મદાતા માતા પિતા કંઈ ત્યાગી ને સંયમી નથી હોતાં. તેમની ટેવો થોડેઘણે અંશે બચ્ચામાં જોતરે છે. ગર્ભાધાન પછી માતા જે ખાય છે તેની અસર બાળક ઉપર પડે છે. પછી બાલ્યાવસ્થામાં માતા અનેક સ્વાદો કરાવે છે. થોડે ખાતી હોય એ બાળકને ખવડાવે છે, એટલે હોળરીને ખોટી ટેવ બચપણથી જ પડેલી હોય છે. તેને વટી જતાર બહુ થોડા જ હોઈ શકે. પણ જ્યારે મનુષ્યને જ્ઞાન થાય છે કે તેના શરીરનો તે સંરક્ષક છે અને શરીર સેવાર્પણ થયું છે, ત્યારે શરીર-સુખાકારીના નિયમો જાણવાની તેને ઈચ્છા થાય છે.

ઉપરની દૃષ્ટિએ શુદ્ધિજીવી મનુષ્યનો રોજનો ખોરાક નીચે પ્રમાણે થોડો ગણાય.

૧. એક લીટર ગાયનું દૂધ.

૨. ૭ ઓંસ કે ૧૫૦ ગ્રામ અનાજ (ચોખા, ઘઉં, બાજરી વગેરે મળીને)

૩. શાકમાં-પાદર્જાં (પતીલાજી) ત્રણ ઓંસ અને પાંચ ઓંસ પીજાં શાક.

૪. એક ઓંસ કાચું શાક.

૫. ૩૦ ગ્રામ ઘી, કે ૪૦ ગ્રામ માખણ

૬. ૩૦ ગ્રામ ગોળ કે સાકર.

૭. તાજાં ફળ જે મળે તે, ડુધિ અને શક્તિ પ્રમાણે. રોજ બે ખાટાં લીંસુ હોય તો સારું.

આ બધાં વજન કાચાં એટલે કે રાંધ્યા વગરના પદાર્થનાં છે. નિમકનું પ્રમાણ નથી આપ્યું; ડુધિ પ્રમાણે ઉપરથી લેવું જોઈએ. ખાટા લીંસુનો રસ શાકમાં બેળવાય અથવા પાણી સાથે પીવાય.

એક થોડક ખોરાક

એરંડાનાં મીઠા ગ્રામ ૬૦૦ અને દૂધ લીટર ૧૨, બન્નેને ધીમા તાપે ઉકાળી એનો માવો બનાવી એમાં ૬૦૦ ગ્રામ ઘી, ૧૩૦૦ ગ્રામ

સાકર અને સૂઠ, મરી, પીપર, તજ, એલચી, તમાનપત્ર નાગકેસર, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, ચવક, વરિયાળી, સૂના, કચૂરો, બીના, અજમોદ, ૭૩, શાહુક, હળદર, દાઝહળદર ચારોળી, બળદાણા, કાળી પાટ, વાવડિંગ, પુષ્કરમૂળ, ગોખરુ, કઠ, ત્રિફળા, દેવદાર, વરધારો અને શતાવરી એ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ ખાડી, વગ્નગાળ પાઉડર બનાવી, ખાડની ચાચણી કરી એમા માવો અને પાઉડર મેળવી દેવા

આ પાક દરરોજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ લેવાથી કમરનો કાયમી રહેતો હુખાવો, આતરડાનો વાયુ, આતરડાની ગરમી અને રક્ષતા, આતરડામા આમનો સંગ્રહ થઈ પેદા થનાર આમ અને આમવાતજ દરદો તેમ જ જેને વારનાર સાધા પકડાઈ જતા હોય, શરીરે વા પડતો હોય કે કોઈ અંગ જકડાઈ જતુ હોય તેવા અનેક નાનામોટા વા અને વાતજ દરદોમા આ પાકના મેવનથી ફાયદો થાય છે એનાથી શરીરમાની રસઅનિયોમા ગ્નિગ્ધતા વધે છે અને પરિણામે રક્ષ ગ્થિતિને કારણે રાગિદી પ્રવૃત્તિ કે દુદ્ધરતી રીતે થતી ગતિક્રિયાથી જે ધસારો લાગવાનો સંભવ રહે છે અને પરિણામે એ ગ્થિતિ રોગ-જન્ય બને છે તેમાથી મુક્ત રહેવાય છે

એની જ રીતે કાયમી ગેસ થતો હોય આતરડા દિવમે દિવમે નમળા પડતા જતા હોય કે ઢીના પડી એમા મગ કે આમ લગઈ રહેતો હોય અને આથી જ શિર્ષવાયુનો ઉપદ્રવ પેદા થવા કરતો હોય કે વાતજ પ્રકોપને કારણે શરીરના કોઈ ને કોઈ ભાગ ઉપર સોજો પેદા થતો હોય તેવા કોઈપણ દરદમા કે જેમા આતરડાની નમળાઈ કે તકનીક હોય તેના કોઈપણ રોગમા આ પાકથી સારી મક્તિ મળે છે રોગ સામે ટપી રહેવાની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે અને ક્રમે ક્રમે વાતજ આમજ રોગમાથી મુક્ત થવાય છે

ભારતીય આયુર્વેદમા શિગિર ત્રાતુમા જે પ્રકારના સમ્કાગ્ર પ્રયોગો કરવાનો નિર્દેશ કરવામા આ-યો છે ૧ વાઝકરગમસ્કાગ અને બીજે રસાયન સરકાર યોવન અવસ્થામા લીલા ધમેની ત્રાતીય શક્તિની પૂર્ણ કરવા માટે અને તીર્થ ધાતુઓની શક્તિ કન્વા મે વાઝકરગના

પ્રયોગ કરવાનો નિર્દેશ થયો છે. જે લોકો જાતીય પ્રવૃત્તિમાં કાયમ રચ્યાપચ્યા રહે છે તેવા લોકોની જીવનશક્તિનો ક્ષય થતો અટકાવવા માટે આ પ્રયોગો જળ પૂરનારા નીચડે છે.

ન્યારે જીજ્ઞ સંસ્કારમાં જીવનની સમગ્ર શક્તિનો વિકાસ થાય છે. લાંબું, નીરાળી, ઉત્તેજના વગરનું આયુષ્ય મળે છે. એરંડપાક, માવો, જીવનશક્તિની પૂરણી કરનારો ઉત્તમ ખોરાક છે અને એનાથી ધાતુઓની સિન્ધુતા વધે છે. આમની વિકૃતિઓ દૂર થાય છે.

ખોરાક — ભૂતકાળમાં ડોકિયું

૧૯૩૫ના નવેમ્બર માસમાં ગાંધીઆશ્રમમાં ૯૮ જમનારાઓના બોજનનો એક દિવસનો ખર્ચ આ પ્રમાણે થયો હતો.

૧૮ કિલો ઘઉંનો લોટ	૧/૫૦	૨ કિલો ગોળ	૦/૪૦
૬ કિલો ટમેટાં	૦/૭૦	૩ કિલો અળસીનું તેલ	૧/૧૩
૧૨ કિલો દૂધી	૦/૪૭	૨ કિલો સોયાખીન	૦/૨૫
૨૫ લીટર દૂધ	૩/૮૦	૧૬ નંગલીલાં કોઠાં	૦/૧૩
૪ નંગલીલાં નાળિયેર	૦/૨૫	જળતણુ	૧/-
આમલી અને મીઠું	૦/૧૫		<hr/> ૯/૭૮

પૂ. વિનોબાજીએ આ બોજનસમારંભનું સંચાલન કર્યું હતું.

સમતોલ ખોરાકની દૃષ્ટિએ આવશ્યક એવાં તમામ ઘટકો આ ખોરાકમાંથી મળી રહેવાં જોઈએ એવી દૃષ્ટિ રાખવામાં આવી હતી. ગામડાંના કાર્યકર્તાઓની એક દિવસની શિબિરમાં આ બોજન આપવામાં આવ્યું હતું અને પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીએ આ ખોરાક ઉપર ગામડું, ખોરાક અને પોષણની દૃષ્ટિએ મૂલ્યાંકન કર્યું હતું.

આજની શિબિરોની સાથે આ ખોરાકની વિચારણા કરીએ તો જમીન-આસમાનનો ભેદ લાગશે. કારણ, ખોરાકના સ્વાદનો દૃષ્ટિમય પેદા થયો છે. આજે ખોરાક પોષણ માટે છે, એમ મનાતું નથી

પણ એ માનેલા સ્વાદવાળો હોય તો જ ખવાય એવી માન્યતા પ્રસરતી નય છે. આથી જ આજના ખોરાકને સ્વસ્થરીતે વિચારવાની જરૂર છે.

૧૯૩૫માં કુન્નુરની ખોરાકસંશોધન સંસ્થા તરફથી ડૉ. આકોઈ સમતોલ ખોરાક માટે નીચેનો ખોરાક સંપૂર્ણ ગણ્યો હતો. એનું એક માસનું ખર્ચ એ દિવસોમાં માત્ર રૂપિયા ૪ ચાર ગણવામાં આવ્યું હતું : ૪૦૦ ગ્રામ સોયાબીન, ૫૦ ગ્રામ અડદની દાળ, ૨૫ ગ્રામ ગોળ, ૨૦૦ ગ્રામ પાંદડાંવાળી ભાજી, ૫૦ ગ્રામ બટેટાં અને બીજાં કંદમૂળ, ૭૫ ગ્રામ કોપરેશ તેલ, ૧૫૦ ગ્રામ ઊંચ. આ બધાંનું એક દિવસનું ખર્ચ એ આના, એટલે આજના તોર પૈસા થાય એમ ગણવામાં આવ્યું હતું.

ધન્ય જોડણી પણ અક્લ નથી ?

થોડા વખત પહેલાંની વાત છે. પ્રાતઃસ્મરણીય પૂ. વિનોબાજી સાથે થતી વાતો દરમિયાન આમોઘોગ અને પોષક ખોરાક સંબંધમાં વાતો થઈ રહી હતી. આ વાત દરમિયાન એક ભાઈ કહે : “આપ આમોઘોગના હાથેજ ચોખા ખાવાની વાત કરો છો, પણ આ ચોખામાં થોડા દિવસમાં જ ધન્ય પડે છે. આથી એને વારંવાર સાફ કરવા પડે છે. ધન્યવાળો ખોરાક ખાવામાં થોડી સૂગ પણ આવે, ન્યારે સફેદ ચોખામાં આવું બનતું જ નથી. આથી જ અમે એ પસંદ કરીએ છીએ ધન્ય પડેલો ખોરાક ખરાબ થઈ ગયો હશે એવું પણ ભાગે.”

આ સાંભળી વિનોબાજી કહે : “તમારામાં પેંદી ધન્ય જોડણી પણ અક્લ નથી કોઈપણ ખોરાક ઉપર ધન્ય શા માટે આવે છે એ વિચારવું જોઈએ. હાથે ઝડેલા ચોખામાં બીજા ચોખા કરતાં વધારે પોષણ આપનારા તરવેા છે; એટલે એ પોષણ લેવા ગમે ત્યાંથી ધન્ય આવી નય હ, ન્યારે આપણે તો એ પોષણનો વિચાર ન કરતા નથી એને ત્યાં ધન્ય પણ જતી નથી એવા મશીનથી સાફ કરેલા પોષણ વગરના ખોરાક તરફ આપણું મન વળે છે, આ કેવી કમનમી ની છે !

બધા જ રસોનું સેવન કરો

सर्व रसाम्बास्ते बलकारणा—અરક

ઉપરનું સૂત્ર આયુર્વેદની ખોગકદષ્ટિનો ખ્યાલ આપે છે. બધા રસોનું સેવન બલકારક છે. આયુર્વેદમાં ખાટો, ખારો, તીખો કઠવો, તૂરો અને મધુર એવા ૭ રસોની કલ્પના કલ્પામાં આવી છે. એ ૭ રસો માનવશરીરને પોષણ કરનારી ધાતુઓ—રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રને વિષમ થતી અટકાવે છે. “વિકારો ધાતુ વૈપર્ય” — ધાતુની વિષમતા એટલે જ રોગ, એ સ્થિતિમાંથી જો બચવું હોય તો ખોરાકને સંબંધ છે તે રીતે આ ૭ રસોનું સમ્યક્ સેવન કરવું જોઈએ.

આપણા ખોરાકમાં આજે આ દષ્ટિનો લોપ થતો આવ્યો છે. આજનો ખોરાક એ પોષણનો—જીવન માટેનો ખોરાક નથી રહ્યો પણ સ્વાદ અને સૌન્દર્ય માટેનો ખોરાક બન્યો છે. અને આથી કેટલાક મહત્ત્વના રસો તરફની ઉપેક્ષા પણ વધી છે.

એક દિવસ નાનાં બાળકો જેમ દૂધ પીતાં તેમ એને કડવાશ આપવાનોય પ્રચાર હતો. આજે જે પ્રકારના જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે એમાં ક્યોંય કડવા રસનું સ્થાન નથી. આજે ગળપણ—મધુર રસનો જ વિશેષ ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે અને પરિણામે આપણાં બાળકો શરદી મંદાસિ, કફ, લીવરદોષ અને આંતરડાં—ફેફસાંના નાનામોટા રોગના ભોગ બની રહ્યાં છે. અતિવિષ, ઈન્જેન, કાંકડાં, કલંજો જેવાં દ્રવ્યોનાં નામ પણ બુલાઈ રહ્યાં છે, જે બાળકોનાં અમૃત છે.

આ જ સ્થિતિ મોટી ઉંમરના લોકોની છે. પરિણામે એક દિવસ ખોરાકનો સેવનથી જ જે ધાતુવિષમતા દૂર થતી હતી તેના બદલે આજનો ખોરાક એ જ ધાતુવિષમતા પેદા કરીને રોગો પેદા કરનાર સાધન બનેલ છે. રોગિનિંદા જીવનમાં આપણે ખોરાક લઈએ ત્યારે આ ૭ રસોનો સતત જનમતશુદ્ધિથી વિચાર કરીએ.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ ત્રીજો : મનોવ્યાપાર



“ રોગની શંકામાં શરીર અને મન ભાંગી ગયાં હતાં ”

“ આપણા સમાજમાં એવા ઘણા માણસો જેવા મળે છે કે જે કેવળ રોગોની શંકામાં જ જીવતા હોય છે. આવા લોકોને રોગનો ભય સતત બધા કરે છે. અને એ ભયમાંથી જ એમને એક પ્રકારની માંદગીના ભોગ થવું પડે છે. આવા અનેક લોકોમાં હું મારી જાતને પણ મુક્ત રાખી શક્યો નથી.

“ સામાન્ય રીતે માડું શરીર અત્યંત નબળું છે. ખુદ્દશી શરીરે જીવો હોઈ તો મારી એકેએક પાંસળી દૂરથી પણ જોઈ શકાય- ગણી શકાય એવું માડું સ્વાસ્થ્ય રહે છે. આ સ્થિતિમાં કોઈ પણ મને જુએ ત્યારે પહેલો પ્રશ્ન એ કરે છે કે ‘ કેમ કોઈ બીમારી લાગુ પડી છે ? કોઈ ઝીણો રોગ તો નથી થયો ને ? હકીકતમાં મને કોઈ રોગ તો નહોતો જ. આમ છતાં આસપાસના પ્રશ્નોએ મને માનસિક રીતે રોગી બનાવી દીધો હતો. મને પણ એવો ભય લાગ્યા કરતો હતો કે મને ન સમજાય એવો કોઈ રોગ તો છે જ. જો એમ ન હોય તો હું ખાઈ છું, પીઈ છું, આરામ કરું છું છતાં મારા શરીરમાં લોહી, માંસ કેમ વધતાં નથી ? ખોરાકમાંથી પેદા થતું પોષણ જાય છે ક્યાં ?

“ આ શંકા અને વિચારમંચને મને અસ્વસ્થ બનાવી દીધો-અને ચિંતાથી જ મને એક દિવસ હોસ્પિટલમાં તાવ આવ્યો. નવેમ્બરના આ દિવસો હતા. તાવ ઘણો જ ઉંચો હતો. ૧૦૫ ડિગ્રી સુધી એ વધ્યો હતો. અને હું બેભાન બની ગયો હતો. ડોક્ટરે આ તાવનું નિદાન મેલેરિયા ક્યુ” અને મને સારવાર આપી. સારવારથી ઉઘ્ર તાવ તો

ગયો જ, પણ એ પછી મને ઝીણો તાવ લાગુ પડ્યો. માટું વગન દિવસે દિવસે ઘટવા માંડ્યું. કેમ જાણે મને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો હોય, એવું મને અને બીજાને પણ લાગવા માંડ્યું.

“સામાન્ય રીતે મારા શરીરની ગરમી ૯૮ ડિગ્રી રહેતી. મન બારે ચિંતાવાળું અને અસ્વસ્થ રહેતું

“આખરે મેં એક ડોક્ટરને જતાવવાનો નિર્ણય કર્યો. અમદાવાદ ગયો અને ત્યાં નિષ્ણાતને મળ્યા. એમણે લોહી, થૂક, ઝાડો, પેશાબ અને એક્સ-રેથી મારા શરીરની સર્વાંગ તપાસ કરી. આ તપાસમાં ઠોર્ષ પણ રોગ જોવા ન મળ્યો. માત્ર ખોરાકની ખામીને કારણે માટું શરીર બધાતુ નથી, એવો અભિપ્રાય આપ્યો. એલોપેથિક વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ મને દેવળ વિટાગિન “બી” લેવાની ભલામણ કરી. એમની સૂચના પ્રમાણે મેં દૈનિક બાટલી પ્રજીવક “બી”ની લીધી, પણ આમ છતાંય અને જોઈએ તેટલો કાયદો ન દેખાયો.

“મારી દૈનિક ફરિયાદો આ પ્રમાણે હતી : મને સાચી ભૂખ ન લાગતી, સાચી-સારી ઊંઘ પણ ન આવતી. ઊંઘમાં જો કોઈ મને અચાનક ઉઠાડે તો મારા હૃદયના ધબકારા વધી જાય. કાયમ જુ ચિંતામાં રહેતો. માટું મોઢું ઉઠાસ લાગતું. અભ્યાસમાં ચિત્ત લાગતું નહિ. અમરજીવિત મંદ પડી ગઈ હતી. વાંચેલું યાદ પણ ન રહે. એટલી હદે મારી સ્થિતિ આવી ગઈ હતી દિવસે દિવસે નળખાઈ વધતી જતી હતી. માંસપેશીઓ શોષાતી જતી હતી. નિયમિત દસ્ત ઊતરતો ન હતો. આ ફરિયાદોને કારણે મને એમ જ યર્ષ ગયું હતું કે હવે હું સ્વસ્થ થઈ શકીશ નહિ. મનથી અને શરીરથી હું સાવ જ ભાંગી ગયો હતો.

“આ ગિચ્છિમાં મેં તમામ દવાઓ છોડીને પ્રકૃતિને ખોળે માટું માટું મૂક્યું અને મારો આહાર અને વિહાર આ પ્રમાણે ગોઠવી નાખ્યો.

“સવારના પાંચ વાગે ઊઠી હાથમોઢું ધોઈ, લગભગ ૧ લીટર પાણી, પીવાનું શરૂ કર્યું. પાણી પીને ફરવા જતો. દરરોજ બે-અઢી

માઈલ ફરી આવતો. આવીને ઘોડો આરામ લઈ પેટના સાદા-હળવા આસનો કરતો અને પછી નહાઈપોઈ, દહીનું ઘોળવું પીતો—લગભગ ૫૦૦ ગ્રામ. બપોરના બોજનમાં ફળો, દૂધ, ખાખરા, થૂલી અને બાફેલું શાક લેવાનું શરૂ કર્યું. મસાલા, તેલ, ઘી, મીઠાઈ વગેરે તમામ બંધ કર્યું. અવારનવાર પલાળેલા કઠોળ, આથેલા ટોકળાં પણ લેવામાં આવતાં. આ પ્રયોગ બરાબર ત્રણેક મહિના ચાલુ રાખ્યો. પ્રયોગ શરૂ કર્યો ત્યારે મારું વજન ૪૨ કિલો હતું અને છાતી ૨૮ ઇંચ. જ્યારે આ પ્રયોગ પછી વજન કર્યું ત્યારે વજન ૪૭ કિલો અને છાતી ૩૪ ઇંચ થઈ હતી. હવે હું બધી જ રીતે સ્વચ્છ થયો છું. વિચાર કરતાં મને લાગે છે કે મને ખરેખર કોઈ દરદ જ નહોતી. માત્ર મારા મનની ચિંતામાં જ હું દરદને નોતરી બેઠો હતો. મારા જેવા અનેક યુવાનોને આ સ્થિતિમાં આજે 'મુકાબેલા જોડે' છું ત્યારે આ પ્રયોગ કરવાની ભલામણ કરું છું. 'ચિંતા ચિંતા સમાન છે.' એમાંથી મુક્ત રહેવા શ્રમદેવતાનો આશરો લેવો જોઈએ."

પ્રાર્થના : એક ઔષધિ

માનવજીવનની દિનચર્યાના એક મહત્વના અંગ તરીકે પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. ભારતીય સંસ્કારમાં પ્રાર્થનાનું ભારે મોટું મૂલ્ય રહ્યું છે. આજના ભૌતિકવાદના જમાનામાં પ્રાર્થના કરવાની વાત તરફ ઊપેક્ષા કરવામાં આવશે, પરંતુ સનાતન સત્ય તરીકે એક વિચાર સમજી લેવો જોઈએ કે પ્રાર્થના દ્વારા અનેક રોગો દૂર કરવાનો નિર્દેશ ભારતીય આયુર્વેદમાં જોવા મળે છે. દૈવવ્યાપાત્રય ચિકિત્સાનો એક મોટો તર્કશુદ્ધ વિચાર આપણા આયુર્વેદમાં પડ્યો છે. આજે અદ્યતન વિજ્ઞાનમાં પણ આ વિચારને સ્વીકારમાં આવ્યો છે.

"સ્ટ્રેસ," જેનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરીએ તો વિપાદ થાય; તેના ઉપર મોટા અથો લખાયા છે અને પશ્ચિમનું જગત આજે આ વિચારને સમજવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યું છે.

જેમ શરીરને ટકાવી રાખવા માટે ખોરાકનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે, તેમ મનની તંદુરસ્તી માટે, મનની સ્વસ્થતા માટે અને મનની શાંતિ માટે પ્રાર્થના પણ એક મહત્ત્વનો ખોરાક છે—ખોરાકની ગરજ પૂરી પાડે છે.

સમાજજીવનમાં માણસ ઇચ્છે કે ન ઇચ્છે તોપણ એવા ડેટલાય સંયોગો પેદા થાય છે કે જેમાં માણસને પ્રસંગોના આઘાત પ્રત્યાઘાત-મુઠ્ઠી પસાર થવું પડે છે. કોઈ સ્વજનનું મૃત્યુ થાય, ધધામાં અચાનક ખોટ જાય, કોઈ સાથે તકરાર થાય, ગરીબીના કારણે દીનતા-લઘુતા લાગે કે શ્રીમતાઈની ઈર્ષ્યા પ્રગટે, નાના-મોટા પ્રસંગોએ ભય લાગે કે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે કામ ન થાય, ત્યારે ક્રોધ ચડે. એવા, જીવનમાં આવતા અનેક નાના-મોટા પ્રસંગોએ મન ક્ષુબ્ધ બને છે, ચાતુર્ય-જ્ઞાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, અને આ બધાની સીધી અસર રક્તધાતુ ઉપર થાય છે. રક્ત દ્વારા જ માનવીનું દેહબધારણ બધાય છે એટલે લોહીના દોષમાંથી બધાયનું શરીર હમેશાં કોઈ ને કોઈ પ્રકારની માંદગીનો ભોગ બને છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર-રજઃ આ સમ ધાતુઓની પાયાની ધાતુ જ રક્ત ધાતુ છે અને આથી અનુલોમ પ્રક્રિયા દ્વારા ધાતુઓ ક્ષીણ બને છે.

કોઈની ઉપર ક્રોધ કરીએ અને પિત્તજ વિકૃતિ પેદા થાય. ભય કે આઘાતમાં વાયુ વધે અને આળસ, પ્રમાદ અને અતિ હર્ષથી કફ વધે. રોગવિજ્ઞાનમાં આ ત્રિદોષનું સમાનત્વ નીરાગિતા આપે છે, પણ જ્યારે એમાં વૈષમ્ય આવે છે, ત્યારે રોગોત્પાદક શક્યતાઓ પેદા થતી જોવા મળે છે. “વિકારો ધાતુ વૈષમ્ય” એ ભારતીય આયુર્વેદનું પ્રમાણ વચન છે.

પ્રાર્થના, મન દ્વારા થતું ધાતુવૈષમ્ય અટકાવે છે અને આથી જ પ્રાર્થના એક ઔષધિ બને છે. પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીના જીવનમાં પ્રાર્થનાએ ઔષધીય શક્તિ આપી છે.

પ્રાર્થના એટલે કેવળ સંસ્કૃતના શ્લોકો જોવા-ભજનો ગાવાં એ એનો અર્થ નથી. પ્રાર્થનાનો સાચો અર્થ તો એ છે કે માણસે શોડો વખત એવી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ કે જે પ્રવૃત્તિ દ્વારા રાજિંદા

જીવનનાં તમામ કાર્યો જૂની જવાબ, જીવનમાં પેદા થયેલા રાગદ્વેષ જૂની-જવાબ-જીવને એ જૂલવા માટે કોઈ પરમશક્તિમાં આપણી જાતને લીન કરી દેરી એનો અર્થ જ પ્રાર્થના છે. મંદિરે ગયેલો માણસ કોર્ટમાં ચાલતા કેસનો વિચાર કરીને ચિન્તા કરતો હોય છે કે ભજન ગાતાં ગાતાં કોની પાસે કેટલું લેણું-દેણું છે તેની વિચારણામાં ગૂંચ-વાયેલો હોય, તો એ પ્રાર્થના નથી. આવી પ્રાર્થના ફળતી નથી.

દિવસભરનાં તમામ કાર્યો જૂની જાતને રેટિયો કાંતવો એ પણ પ્રાર્થનાનું એક અંગ છે. રેટિયો કાંતવાની ક્રિયા મનને ચોક્કસ કાર્ય માટે એકાગ્ર કરે છે. એકાગ્રતાથી શક્તિનો વિકાસ એ જ સાચી પ્રાર્થના છે.

હિન્દુધર્મમાં પાઠ-પૂજા આવી જ મનની એકાગ્રતાની શક્તિનો વિકાસ કરે છે. ઉરકેરાયેલી રૂતિઓ અને આધાત પામેલી ધાતુઓ શાંત થાય છે અને આ શાંતિ કે સ્વસ્થતા માનવીના આરોગ્ય ઉપર ધણી જ મહત્ત્વની અસર કરે છે વિહારજન્ય ક્રિયાઓમાં પેદા થતા વિસંવાદ પ્રાર્થના દ્વારા દૂર કરી શકાય છે, અને આથી જ હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં શ્રદ્ધા, ભક્તિ, પ્રાર્થના, પૂજા-અર્ચનાનો સરકાર સ્વીકારાયો છે. આપણો સમાજ આ સરકારને જાગૃત જીવિથી અનુસરશે તો શરીરની અને મનની નીરોગિતા મળશે, લાંબું નીરોગી આયુષ્ય પ્રાપ્ત થશે.

મૌન અને એકાંત

રોગવિજ્ઞાનમાં રોગનાં કારણો સમજવાની અને એનાથી મુક્ત થવાની આજે દિવસે દિવસે ઠીક પ્રગતિ થઈ રહી છે. વિજ્ઞાનનો આ યુગ છે, એટલે કોઈપણ વસ્તુનો વિજ્ઞાનની સરાણ ઉપર જ વિચાર કરવાનું માનસ વિકસી રહ્યું છે, અને પરિણામે જૂનાં સત્યોની પાછળનું એક પ્રેરક બળ આજે વિજ્ઞાનની કસોટીએ પ્રગટ થઈ રહ્યું છે. મૌન અને એકાંતનો ભારતીય સરકારમાં સ્વીકાર થયો છે. સમાધિ, શાંતિ,

એ પ્રાચીનકાળના ઋષિમુનિઓએ અપનાવેલા પ્રયોગો-પ્રયત્નો છે. પ્રાચીન સંસ્કૃતે એમ અમળન્યુ છે કે મૌન, એકાંત, મમાત્રિ અને ગાતિથી માનવીને નવું બળ મળે છે એથી જારીગિક અને માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે, પણ આ પ્રકારના પ્રયત્નો તરફ ઉપેક્ષા કરવામા આવી છે. વિજ્ઞાન અને યત્રયુગમા માનવીએ પૌતાનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે જે પ્રયત્ન અને પુરુષાર્થ કરવાનો છે તે શહેરી જીવનની વચ્ચે જ થઈ શકે, એવી અનિવાર્ય સ્થિતિ છે, અને આ સ્થિતિમા જે કેટલાક દોષો-દુષણો છે તે પણ બોગચે જ છૂટકો છે, પરંતુ આ શહેરીજીવનના દોષોની એક વૈજ્ઞાનિક ધોરણે પ્રતીતિ થઈ રહી છે. આવા દોષોમા ધોધાટ એક મહત્ત્વનું મ્યાન ભજવે છે આ ધોધાટમાથી પ્રજાને મુક્ત કરવાના ભગીરથ પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે.

ધોધાટ એટલે અવાજ. આ અવાજ કાન દ્વારા મગજને એક પ્રકારની ઉત્તેજિત સંવેદના આપે છે અને આ સંવેદના દ્વારા માનવી રોજિંદા જીવનમા જીવન જીવે છે કેટલીક વખત આ અવાજ મુખદ લાગણીઓ અનુભવાવે છે, તો કેટલીક વખતે એ જ અવાજ એના વિકૃત સ્વરૂપમા દુખદ સ્થિતિમાથી પસાર કરે છે.

માનવીના રોજિંદા જીવનમાં અવાજ એક ગ્રેડ બળ છે, એટલે એક અવસ્થા સુધી—એક ચોક્કસ પ્રમાણ સુધી એ આ અવાજને સહન કરી શકે છે એ એને ગમે છે, પ્રિય લાગે છે. પણ સહન થઈ શકે એના કરતા વિશેષ અનાજથી એ ઉશ્કેરાય છે, એના માનતંતુઓ ઉપરનું દબાણ વધી જાય છે. પરિણામે આ અવસ્થા અનેક નાનામોટા રોગો નોતરે છે અવાજ ઉપરનાં વૈદકીય સંગોધનોને અતે એવું જોવા મળ્યું છે કે ધોધાટથી માણસની કર્તવ્યશક્તિ દીણ થાય છે અજાણ્યાથી અનિદ્રા આવે છે, અને પરિણામે મંદાગ્નિ-અજીર્ણ જેવા પચનતંત્રના રોગો પણ જોવા મળ્યા છે. માનસિક અસ્વસ્થતા માણસને ચીડિયો બનાવે છે, ગુસ્સો પેદા કરે છે અને એની એક અવસ્થામાં ગાંડપણ જેવી સ્થિતિ પણ પેદા થતી જોવા મળે છે.

અવાજના પણ કેટલાક પ્રકારો છે. પાનના પ્રવાહમાં ઝાડના પાદડાનો અવાજ એક સ્થિતિ છે. તે રમ્તે ચાનના માણસને દૂર કરવા માટે મોઠરના હોર્નનો અવાજ વળી જુદા જ પ્રકારની ગ્રિથિતિ પેદા કરે છે. એક પ્રકાર મનની શાંતિનો પ્રેરક અને છે. તે પીળો પ્રકાર મનની શાંતિને આધાતક અને કે અને આથી આની આરાતક સ્થિતિમાંથી લોકોને બચાવવા આજે શાંતિવિભાગો જાહેર કરનામાં પણ આની રજા છે. મુનર્ધ જેવા શહેરમાં હોસ્પિટલ શાંતિ કે એકાગ્રચિત્તે કામ કરવું પડે તેવા મહત્વના મ્યુઝી હોર્ન વગાડવાની કાયદાથી મનાઈ ફરમાવવામાં આવી છે.

એક એવી જ ખીજી સ્થિતિ પણ વિચારવા જેવી છે. આજે એવું જોવા મળ્યું છે કે દુનિયામાં ધધાદારી બહેરાશ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે. મિલમાં કામ કરનારો મોટરોની ચનાવનારો હનન ચલનનું નિયંત્રણ કરનારો અને રસ્તા ઉપર રહેનારો માણસ દિવસે દિવસે આ અવાજથી ટેવાઈને એ જ્ઞાનતત્ત્વોને એવી ગ્રિથિતિમાં મુકી દે છે કે જેના પરિણામે એના જ્ઞાનતત્ત્વોમાં કમગમન થતે જ રહે છે. આ સ્થિતિના પરિણામોની નોંધ લઈને ચિકિત્સાની ધક્કીનો ધડકા ટેકનો લોજી સંસ્થા આજે ચિકિત્સાની શેરીઓના અવાજનો અભ્યાસ કરી રહી છે અને એના સારામાઠા પરિણામો જોઈ રહી છે. એ માટે અનાજ વગરના વાહનોની યોજના વિચારવામાં આવી છે.

બ્રિટિશ લશ્કરના વૈદકીય વડા ડૉ. ડોન કેન્સી કહે છે કે અવાજ અને તેમાં અમાનક મોટો અવાજ માનની માટે ભારે મોટો આધાત આપનારો નીવડે છે. આના અવાજથી ખીજી વિશ્વ યાત્રી લડાઈમાં કેટલાય માનવીના મૃત્યુ થયાનો પણ નિર્દેશ થયો છે. આથી, શસ્ત્રોની દુનિયામાં અવાજ વગરના હથિયારો શોધવાની યોજના પણ અમરી સ્વરૂપ લઈ ગઈ છે અને આ ય અને અન્ય અવાજનું વૈદકીય રીતે સંશોધન પણ કરવામાં આવી રહ્યું છે.

ડોક્ટર ફ્રાન્ક કેન્ડી-એર્લન નિમ્બુલ, પોતાના રોગિષ્ઠ શબ્દોની એક નોંધ આપતા જણાવે છે કે અવાજના આરાત-પ્રસાદોના માણસની

કામ કરવાની શક્તિ હીણ થાય છે, એની પ્રતિકાગ્ગતિ ઘટે છે અને પરિણામે તેને એક પ્રકારની હિંમતજન્ય ગિચિતિમાંથી પમાર થવું પડે છે.

ગહેરી દુનિયામાં આજે જે પ્રકારના અકસ્માતો વધી રહ્યા છે તેમાં પણ આ અવાજના કારણે આવેલી વિશિષ્ટ પ્રકારની બહેરાશનો ફીક ફાળો છે એવું જોવા મળ્યું છે. થોમસ એડિસન નામના એક નિર્માતા એક વખત કહેતું કે રહેશે અવાજનું એક અતિમ પરિણામ એ આવશે કે માનવી બહેરા બનશે અને આ ભવિષ્યવાણીના સંદર્ભમાં જ કેમ જાણે આજે અવાજમાંથી બચવાની કુંઝેશ આવી રહી હોય એવું લાગે છે.

માનવીના જીવનમાં શાંતિ, શાંતતત્ત્વોને એક પ્રકારનું પૂરક બળ આપે છે આ શાંતતત્ત્વો દ્વારા જ માનવીના સમગ્ર જીવનનો વ્યવહાર ચાલે છે.

અવાજનો પ્રાથમિક હેતુને તુક્કસાન કરે છે, તેા ગરીરને આંચકો લાગે તેવો અવાજ રનાયુઓને આઘાતક નીવડે છે, જ્યારે સતત અવાજ શાંતતત્ત્વોને ક્રિયાજન્ય બનાવે છે આથી જ પ્રાચીનોતો મૌન એકાંત અને શાંતિ જીવનમાં આવશ્યક છે. તેવો નિર્દેશ છે ધાધલ અને થોધાદના આજના જમાનામાં એવું મૂલ્યાંકન સમજીએ

રોગ અને મનોવ્યાપાર

માનવીજીવનમાં ગર્ભ કાલ સુધી રોગજન્ય ગિચિતિ કેવળ આહાર અને ફેટલીક વખત વિહારજન્ય બૂલો કે દોષોને કારણે જ પેદા થાય છે એવી માન્યતા પ્રચલિત હતી. જતુવાદનો એક ભારે મોટો પ્રબળ વિચાર રોગવિજ્ઞાનમાં સ્વીકારાયો હતો, અને આ જતુઓના નાશની આસપાસ જ એની ચિકિત્સાપ્રણાલીનો વિચાર, પ્રચાર અને સ્વીકાર થયો હતો જ્યારે જ્યારે એમ કહેવામાં આવતું કે કેવળ જતુવાદની

આસપાસ રોગની કંપના કરવી એ તર્કવિહોણી સમજણ છે, ત્યારે આ વિરોધ કરનારાઓને વિજ્ઞાનના ભારે મોટા હથિયારથી દામી દેવામાં આવતા, અને પરિણામે રોગવિજ્ઞાનમાં, ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં કેવળ ભૌતિક તાતેલો વિકાસ થયો. રોગો પેદા થવામાં કે નીચેગી ગહેવામાં માનનીના અતરતમ પ્રવાહોની માનવજીવન ઉપર જે અસર થાય છે તેની ઉપેક્ષા થઈ

ભાગતીય આયુર્વેદમાં શરીર, મન અને ઇન્ડિયેનો જે સર્વાંગીણ વિચાર થયો છે, તેને અવૈજ્ઞાનિક કહેવામાં આવ્યો, અને પરિણામે આપણા દેશમાં જ એના તરફ દુર્લભ થયું. પરંતુ સનાતન સ્ત્રોતના મૂલ્યો ક્યારેક એક સંયોગોમાં ન સીકારાય, તોપણ એ મૂલ્યો તો ચિરંજીવ જ રહે છે, અને કાળગળે એનો ચીકાર કરવો પડે છે. આજે આપણે જોઈએ છીએ કે રોગવિજ્ઞાનમાં મનોવ્યાપાર વિષે ભારે મોટો વિચાર થઈ રહ્યો છે અને ડે-માર્ક, હોને-ડ જેવા દેશોમાં તો એને નિયમિત, વ્યવસ્થિત, સરકારી સહાય પણ ચોજના દ્વારા આપવામાં આવે છે.

આજે દુનિયામાં સીધી રીતે રોગ ન કહીએ છતાંય રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા કરે તેવા કેટલાક પ્રસંગો બની ગયા છે. ગાડપણ, આપઘાત, ગુનાહિત માનસ-આ બધા મનોવિકાસના જ રોગો છે. આજે દિવસે દિવસે પ્રજામાં આ મનોવિકૃતિનું પ્રમાણ વધતું જાય છે અને આથી જ સામાજિક જીવન વધારે અવ્યવસ્થિત, ચિતાજનક બન્યું છે. આથી જ માનનીના મનના સ્વાસ્થ્યનો વિચાર આજે મહત્વનો બન્યો છે, અને આવું માનસિક સ્વાસ્થ્ય નક્કી કરવા માટે કેટલાક પ્રતિ વિચારવામાં આવ્યા છે. આ પ્રતિ આ પ્રકારના છે.

૧. તમે હંમેશા ચિતાતુર રહો છો ?

૨. તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિ માટે તમે કોઈ ને કોઈ ન સમજાય તેમ કારણોથી પણ એકાગ્ર થઈ શકતા નથી ?

૩. કોઈપણ મહત્ત્વના કારણને ન્યાયી નણવા વિના પણ તમે રોજિંદા જીવનમાં હંમેશા અશાંતિ અનુભવો છો ?

૪. તમે કોઈપણ પ્રસંગે મદદલાઈથી અને વારંવાર તમારો મિત્રનજી સુખાવો છો ?

૫. તમને મારી ધસધસાટ કિંધ ન આવે એવા પ્રકારની અડિા જેવું લાગે છે ?

૬. તમારી અવનશક્તિને દબાવી નાખે તેવા પ્રકારના આધાત પ્રત્યાધાતમાંથી તમે પચાસ થાઓ છો ?—જેમાં આનંદ અને વિરાદના વારંવાર પડ્યા પડતા હોય ?

૭. સમાજ વચ્ચે જતાં તમને અણગમો આવે છે ?

૮. તમારી મનિંદી પ્રગતિમાં અવરોધ પેદા થાય ત્યારે તમે હતાશ થઈ જાઓ છો ?

૯. તમારાં બાળકો ઉપર તમે વારંવાર ચીડાઈ જાઓ છો ?

૧૦. તમને કાયમ કડવા અનુભવો થયા કરે છે ? અથવા તમે વારંવાર સુખે થઈ જાઓ છો ?

૧૧. સાચાં મહત્ત્વનાં કારણો સિવાય તમને ખીક લાગે છે ?

૧૨. તમે જ હમેશાં સાચા છો અને સામેનો માણસ ખોટો જ છે એવું જ તમને લાગે છે ?

૧૩. ડોક્ટરો જેવું સાર્વારિક રીતે નિદાન ન કરી શકે તેવી વિશિષ્ટ પ્રકારની પીડા, શળ કે દુખાવો તમને થાય છે ?

ઉપરના પ્રશ્નોનો જો હકારમાં જવાબ મળે તો તમે ખરેખર માનસિક રીતે અસ્વસ્થ છો અને તમારા જમો અને પૂર્વગ્રહોને કારણે જ તમે આ સ્થિતિ નોતરી છે એમ સમજવું જોઈએ.

રોગવિરાનમાં વિપાદનું ભારે મોહું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે, અને ઉપરની પ્રશ્નોત્તરી આ સ્થિતિને સ્પષ્ટ કરવા માટે જ રજૂ કરવામાં આવી છે.

આ માનસિક સ્થિતિના પ્રમાણ વિષે પણ જુદા જુદા પ્રકારની હપ્તકતો આંતરરાષ્ટ્રીય રીતે એકી કરવામાં આવી છે. ભારતમાં જેને

સીધી રીતે ગાંડા કઢી શકાય અને જેને હોસ્પિટલની સારવાર આપવાની જરૂર હોય તેવા એક હજારે જે જણાને ગણવામાં આવ્યા છે. પણ આ ઉપરાંત એક હજારે ૮ થી ૧૦ જણાની સંખ્યા એવી છે કે જેને માનસિક રીતે ઠીક અસ્વસ્થ ગણવામાં આવે. ન્યારે બલક-પ્રેશર, ચામડીના રોગો, હૃદયરોગ, આવેગ અને ઉદ્વેગજન્ય વિકૃતિઓનું પ્રમાણુ તો એવું છે કે જે નક્કી કરવું શક્ય નથી, અને આ ઉપરાંત પણ દર વર્ષે ૧૭,૫૦,૦૦૦ ગુનાઓ, તથા ૧૫ થી ૧૭ હજાર આત્મઘાતના કિસ્સાઓ પણ ખ્યાન ખેચે તેની સ્થિતિ છે.

ભારતની ઉપરોક્ત સ્થિતિના પ્રમાણમાં અમેરિકામાં તો જેને ભયંકર કહી શકાય તેવું પ્રમાણુ છે. ૯૦ લાખ માણસો માનસિક રોગીઓની દશા ભોગવે છે, જેનું પ્રમાણુ ૧૬ માણસે એકનું થાય છે. અમેરિકામાં મીઠા રોગના જેટલા દરદીઓ હોય છે તેના કરતાં અરધી સંખ્યા કેવળ આ માનસિક રોગીઓની જ જોવા મળે છે, જેની ગણના કુલભગે ૫૫ ટકા જેટલી થાય છે.

ન્યારે ફ્રાન્સમાં આના કરતાં બુદ્ધિ જ સ્થિતિ છે. ફ્રાન્સમાં મૂંઝવણમાં જતા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યામાં ૪૫ ટકા વિદ્યાર્થીઓ એવા હોય છે કે જેને વિગિદ્ધ પ્રકારની સારવાર આપવાની જરૂર રહે છે. ન્યારે સમગ્ર વિદ્યાર્થીઓમાં ૧૦ ટકા, ઇવનમાં એકાદ વખત માનસિક સારવાર લેતી પડે તેની મિથિતા પસાર થાય છે.

મનોવિકૃતિની આજની મિથિતા કયા કારણોને આભારી છે તેનો વિચાર આપણા સમાજે જનગૃહ રીતે કરવો જોઈએ.

મનોવિકૃતિની આજની મિથિતાનું કારણ વિશે આજે ઠીક અભિપ્રાયો વ્યક્ત થઈ રહ્યા છે. એના નિષ્ણાતોએ આપેલા આ અભિપ્રાયોમાં સૌથી મહત્વનું કારણ બાળકો છે. માતો કે માતા જેવો પ્રેમ બાળકના ઇવનઘડતરમાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. બાળક આ પ્રેમથી તૃપ્ત થાય છે અને આનંદ માણે છે. બાળકનું ચારિત્ર્ય ઘડવામાં માતા મહત્વની વ્યક્તિ છે, પણ આજે ગૃહઇવન ભાંગવું

છે. પુરુષ સમોવડી થવાની યેલછામાં સ્ત્રી માતાનું કર્તવ્ય, એનો ધર્મ જૂલણી જાય છે. કેટલીક અવસ્થામાં તો બાળકને જન્મ આપ્યા પછી કેમ જાણે એની સાથે કરો જ લાગણીનો સંબંધ ન હોય તેવું વર્તન જેવા મળે છે. કેટલીક અવસ્થામાં તો સ્ત્રીઓ બાળકોની આસપાસ પ્રવૃત્તિ કરે છે, પણ એ પ્રવૃત્તિ બાળકના ચારિત્ર્યવડતર માટે ઉપયોગી બનવાને બદલે કેવળ માતાના આનંદનો શોષ પૂરો કરવા પૂરતી જ મર્યાદિત હોય છે.

એક વાતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ કે પશ્ચિમના જગત કરતાં આપણા દેશમાં આ મનોવૃત્તિની સ્થિતિ નહિવત્ છે. પણ આપણે આ સ્થિતિમાંથી બચીએ.

આપણી ઠેંગવણી, આપણા ઉઘોગો અને આપણું સમાજજીવન એવી તાંદુરસ્ત કક્ષાએ રાખીએ કે જેના કારણે મનોવિકૃતિઓમાંથી બચીએ અને શરીર અને મનથી નીરોગી રહીએ.

રોગો અને મનની શાન્તિ

✓ આપણાં મંદિરો અને મસ્જિદો પણ એક રીતે જીવનને નીરોગિતા આપનારાં પ્રેરક સ્થળો છે. માનવીના મનની અશાંતિ દ્વારા પેદા થતી અનેક વિક્રિયાઓ આ માનસિક સ્વસ્થતા દ્વારા, શાંતિ દ્વારા, ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા દૂર થઈ શકે છે. આજે દુનિયામાં જેમ જેમ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે, તેમ તેમ જીવનમાં અધ્યાત્મિકતા ઓછી થતી જાય છે અને લૌકિકતા વધતી જાય છે. આથી રોગોનું સ્વરૂપ પણ બદલાતું જાય છે. આજના રોગો એ ખેરાકના દોષોને કારણે પેદા થતા રોગોને બદલે ભય, કેાંધ, ઉદ્વેગ, ચિંતા, આઘાત, અજાણ્યો, ઉજાગરો અને માનસિક વિપાદના રોગો છે. આ રોગો માટે આજે હવે સમજવા માંડ્યું છે કે એમાં કેવળ ઔષધોપચાર હિતકર બની શકશે નહિ; એ માટે તો માનસિક આરોગ્ય આવશ્યક છે.

આજે મનોવિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે, મનને જાણવાની અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓનો પ્રચાર થતો જાય છે, અને છતાંય માનવી વધારે અને વધારે વિકૃત, અસંતોષી, વિષાદયુક્ત બનતો જાય છે. આ સ્થિતિમાં ભારતીય સંસ્કારે આપેલી શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો જ્યાં મુધી માણસની ગુણશક્તિના વિકાસમાં ઉપયોગ નહિ થાય ત્યાં મુધી દોઈ હેતુ સરે એવું દેખાતું નથી પ્રાર્થના, અનુશાન, સયમ અને સાત્ત્વિકતા એના આધારસ્તંભો છે. આ આધારસ્તંભો ઉપર જ આયુર્વેદની “દૈવ વ્યાપાશ્રય” ચિકિત્સાની રચના કરવામાં આવી છે. માણસની આંતર શક્તિનો વિકાસ કરીને રોગ સામે ઝઘૂમવાની આ જીવનદૃષ્ટિ છે.

આયુર્વેદ એ કેવળ દવાવાદનું સાત્ત્વ નથી, એમાં કેવળ દવાઓ, વનસ્પતિઓ કે રોગોની જ વિચારણા કરવામાં આવી નથી, પણ રોગોને પેદા થવામાં જે જે બળો કામ કરે છે, તે તે બળોને દૂર કરવા માટે આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારનાં માર્ગો વિચારવામાં આવ્યા છે અને આ માર્ગોનું લોકલોગ્ય અનુસરણ કરવા માટે એનું લોકસંસ્કારમાં -લોકજીવનમાં રૂપાંતર કરવામાં આવ્યું છે. ભારતીય પર્વોની રચના શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ આરોગ્યનું, આયુર્વેદનું સંસ્કારદર્શન છે, જીવનદર્શન છે.

અઘાત અને રોગો

લોહી જીએ અને માણસ બેભાન બની જાય એવા પ્રસંગો કેટલીક વખત સાંભળવા મળે છે. આ રોગને જ્ઞાનતંતુની નિઅળાઈ ગણવી કે ભયનો અઘાત ગણવો ? આમ છતાંય રક્તસ્રાવ બેતાં જ જેને એક પ્રકારનો ભય લાગતો હોય તેવા લોકો જ મોટેભાગે બેભાન બની જાય છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે રક્તસ્રાવનો ભય લાગતાં જ જે રક્તવાહિનીઓ મગજને રક્ત દ્વારા પોષણ પહોંચાડે છે તે તીવ્ર રીતે ઝડપથી સંકોચાઈ જાય છે. પરિણામે, મગજને રક્ત દ્વારા મળતો પોષણનો જથ્થો મળતો અટકે છે અને તેથી મગજ કામ કરતું અટકી જાય છે

આવી જ એક બીજી સ્થિતિ પણ જોવા મળે છે. રક્તસાવ-રક્તપ્રવાહ જોતાં જ કેટલાક લોકોને ઊલટી થાય છે. આમ શા માટે થાય છે ? રક્તસાવ જોવાથી લાગણી તો મગજમાં થાય છે; વળી હોઝરીના ફેરફારો અને ઊલટી સાથે શું સંબંધ ? હોઝરીનો કોઈ જ રોગ ન હોય છતાંય આમ બને છે. તેનું કારણ એ છે કે જે વ્યક્તિને રક્તસાવ જોવાથી સૂગ ચડતી હોય તેવા લોકોની આ સૂગના ભાન સાથે જ જ્ઞાનતંત્રની આવેગશીલ ઉત્ત્રતા પેદા થાય છે અને આવી ઉત્ત્રતા હોઝરી ઉપર ધક્કો મારીને એને ઝડપથી-તીવ્ર રીતે સંક્રોચાવે છે, અને એનું પરિણામ ઊલટીમાં આવે છે.

એક વહેલી સવારે નવ વાગે એક દરદીને હોસ્પિટલમાં લાવવામાં આવ્યો. એ દરદી બિલકુલ ચાલી શકતો નહોતો. ઊભવાની પણ એનામાં શક્તિ નહોતી. હૃદયના ધબકારા એક મિનિટના ૧૮૦ જેટલા ઝડપથી ચાલતા હતા અને મોળ-ઊલટી થશે એવી લાગણી થયા કરતી હતી. એણે પોતાના ઝાડા અને પેશાબ ઉપરનો કાપૂ ખોલ્યો હતો; એને ધારી રીતે શેફી શકતો નહોતો. આ સ્થિતિમાં એ ત્રણેક મહિના હોસ્પિટલમાં રહ્યો. અંતે એને લાગ્યું કે હવે એ લાંછું છૂટી શકશે નહિ.

હકીકતની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો જે દિવસે નવ વાગે એને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો તે પહેલાં આઠ વાગ્યા સુધી એ કોઈ પણ તંદુરસ્ત માણસ જેવો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હતો. એ પોતાની સૂવાની રૂમમાંથી બહાર નીકળીને બીજી બાજુની રૂમમાં સ્વાભાવિક રીતે જ જઈ રહ્યો હતો. રૂમમાં જતાં એણે કબ્જું નહોતું તેવું એક દૃશ્ય જોયું. એની એકની એક દીકરીને એની પત્નીએ મારી નાખી હતી અને પત્નીએ પણ આત્મઘાત કર્યો હતો. આ દૃશ્ય જોતાં જ એણે એના શરીર ઉપરનો કાપૂ ખોલ્યો—રનાયુઓ ઉપરની એની પકડ દૂર થઈ, અને તે જ દાણુથી એ અસહાય, અશક્ત, રોગી બની ગયો ! કેવી છે મનના આઘાતો પરિણામે પેદા થનારી અસહાય, રોગજન્ય સ્થિતિ !

ગીતામાં આરોગ્ય

[ક]

ધ્યાયતો વિષયાન્ પુન્સઃ સંગસ્તેષ્વજાયતે ।

સંગાત્ સંજાયતે ક્રમઃ ક્રમાત્ ક્રોધોઽમિત્રાયતે ॥

રોગવિજ્ઞાનમાં કેવળ ઇન્દ્રિયોના સંતોષની આસપાસ જ હજી અને પ્રવૃત્તિ હિતકર નથી. એમ કરવાથી માનવી સારાસારનો વિવેક અને વિચાર ખોઈ એમે છે. નાનાં બાળકોને પીપર, ચોકલેટ બહુ ભાવે. મોટા માણસોને મીઠાઈ, ફરસાણ બહુ ભાવે. સતત એને મોરાકના જ વિચારો આવે. વિચારો વૃત્તિઓને સદાય સતેજ કર્યા કરે અને એમાં સંતોષ મેળવવા માટે ઝંખના ચલા કરે. એ સ્થિતિમાં માનવી સર્વ લક્ષી-સર્વગ્રાહી બની શકતો નથી. પરિણામે માનવશરીરને આવશ્યક એવી અનેક હિતકારી સ્થિતિથી એ દૂર જ રહે છે. અમૃતતુલ્ય સતત સેવન ઝેર બને છે, એમ કેવળ ઇન્દ્રિયોને જ ઉરકેરી રાખે તેવા વિષયથી પણ મનશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. આવી શક્તિક્ષીણતાથી સ્વાભાવિક રીતે જ ઉદ્વેગ, ક્રોધ પેદા થાય છે અને પરિણામે માનવીની ધાતુઓનો નાશ થાય છે.

[જ]

પ્રસાદે સર્વંદુઃખાનામ્ હાનિરસ્યોપજાયતે ।

પ્રમજ્જેતતો જ્ઞાન્તુઃ બુદ્ધિઃ પર્યવત્તિપ્રતે ॥

રોગવિજ્ઞાનમાં અને માનવીના સમગ્ર જીવનવ્યવહારમાં માનસિક પ્રસન્નતાનું ભારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. પ્રસન્નતા માત્ર વ્યવહાર જીવનમાં જ હિતકર નથી પણ એનો પ્રભાવ તો આરોગ્ય ઉપર અનેક રીતે સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. વિંતાપૂર્વક બોજન કરીએ તો એ બોજન સાથે પાચક રસો લગવાની પ્રક્રિયા વિકૃત બનશે. સતી વખતે મન, મગજ કોઈ ને કોઈ પ્રકારના પ્રવૃત્તિશીલ ઉદ્વેગમાં

રહેશે તો સારી ઊંઘ નહિ આવે કામથી ઝુઓ રહેતો હોય અને પરિણામે કોઈના તરફ દૃષ્ટિપૂર્વક વ્યવહાર કરવાની શક્તિ પેદા થતી હોય તો એમાંથી સધિવા જેવા રોગો પેદા થશે આમ, રોગવિજ્ઞાનમાં મનની સ્વસ્થતા જ માત્ર નહિ પણ પ્રમત્તતા પણ એટલી જ હિતકર છે એથી લોહીમાં ગ્રાણવાયુ ભળવાનું કાર્ય નિયમિત-વ્યવસ્થિત બને છે અને પરિણામે આ ગ્રાણવાયુના સંયોગથી લોહીમાંની ઓકળી દેખાડોળીની પ્રક્રિયા ઝાપથી વધે છે ધાતુઓ એથી શુદ્ધ, સાત્ત્વિક બને છે અને એ દ્વારા મગતું સર્વાંગ શરીરનું પોષણ જીવનશક્તિ-પ્રતિકારશક્તિ આપી રહે છે પ્રસન્નતાથી થાક ઓઠો લાગે છે અને પરિણામે સ્નાયુઓ પણ વધારે શક્તિથી કામ કરી શકે છે

શરીર અને મનની સ્વસ્થતા માટે પ્રસન્નતા રાખવી જોઈએ- પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ આથી જ ભગવાનનું એક “ સમ્યક્દાનંદ ” નામ પણ છે જ આનંદ પણ જીવનની પરમ શક્તિ-સ્વસ્થતા છે અને એનાથી જ મનની સ્થિરતા વધે છે

[ગ]

દુ લેષ્વજુદ્વિમ્મમના મુલ્હેષુ વિગતસ્પૃહ ।

, ધીતરાગમયક્રોધ સ્થિતધીર્મુનિરુદ્ધયતે ॥

(ભગવદ્ ગીતા અધ્યાય ૨ ૫૩)

વિદ્વાય કામાન્ ય સર્વાન્પુમાર્ચરતિ નિસ્પૃહ ।

નિર્મમો નિરુદ્ધકાર સ શાન્તિમધિગચ્છતિ ॥

(ભગવદ્ ગીતા અધ્યાય ૨ ૭૧)

ઉપરના શ્લોકો કહે છે કે દુ ખમા બેચેન ન થવું સુખ વખતે સ્પૃહાવિદોષા બની ગયેલું રાગ, ભય અને ક્રોધથી રહિત થવું જે પુરુષ સર્વ કામનાઓનો ત્યાગ કરી સ્પૃહા, મમતા અને અહંકારરહિત થઈને વિચરે છે તે શાન્તિ પામે છે. આની મનની શાન્તિ પ્રાપ્ત કર નારને ચિંતા આવેશ આદિ કદી પીડતા નથી

પ્રત્યાપરાધ એ રોગનું કારણ છે. જનુજન્ય દોષથી રોગો પેદા થતા હોય તોપણ એના મૂળમાં તો આ જનુઓની સામે જેનાથી બળ મળે છે તે અગ્નિની વિષમતા જ સમજવી જોઈએ. હીન, મિથ્યા અને અતિયોગવાળો અગ્નિ માનવીની પ્રતિકારશક્તિ ક્ષીણ બનાવે છે, વિષમ બનાવે છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે.

આજના સીરપ અને વેક્સીનો વડે જે પ્રકારની સમજણથી પ્રતિકારશક્તિ આપવાનો વિચાર અને પ્રચાર થાય છે તેમાં પણ રક્તધાતુઓની તાકાત વધારવાની સમજણ રહી છે. માનવ શરીર એક એવા પ્રકારનું યંત્ર છે કે જેના પરિવર્તનો હજુ પૂરાં સમજવાં બાકી છે. અને આથી જ “Man—the unknown” જેવાં પુસ્તકો પ્રકટ કરીને દવા કરતાંય એક બીજી શક્તિનો વિચાર અને સ્વીકાર કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. આ શક્તિ એ મનની શાંતિની શક્તિ છે, શક્તિ અને ભક્તિની શક્તિ છે.

✓ ગુસ્સો પિત્તને વધારે છે, લય વાતજ દોષ, પેદા કરે છે અને આનંદ કર્ણ શક્તિ વધારે છે. એટલે, મનોવ્યાપારની પણ એક એની દુનિયા છે કે જેનો સીધો પ્રભાવ માનવીના ચિત્ત પર પડે છે એનાથી ધાતુ અને કોષોમાં પરિવર્તન આવે છે અને એ જ સ્થિતિ સ્વાસ્થ્ય બાબતમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

✓ રોગોના સમગ્ર વિચારમાં હિંદુ જીવનદર્શન અને ગીતા જેવા ત્રણે આ રીતે ઉપકારક બન્યા છે. આજના કોટ્રીઓન્સ, આજના હોરમોન્સની ઉપયોગિતા અને પ્રભાવ ભલે સ્વીકારીએ, પણ માનવીના મનોવ્યાપારો પણ આ પ્રકારનાં પરિવર્તનો પેદા કરી શકે છે એ પણ એટલું જ સત્ય છે, એમ સ્વીકારવું જોઈએ. અને આથી જ દુનિયામાં પ્રાર્થના, ઉપાસના, અનુદાન દ્વારા મનની શાંતિ ટકાવી રાખવાનો અને એ દ્વારા પરમ આનંદ, સંતોષ, તેમ જ સુખ પ્રાપ્તિનો વિચાર ચાલી રહ્યો છે. દવાઓ ઉપકારક અને તોપણ માનવીના મનના સહકાર વગર આ દવાઓનું કોઈ જ મૂલ્ય નથી, કોઈ જ પ્રભાવ કે અસર નથી એટલું સમજી લેવું જોઈએ.

આનંદ અને શાંતિ એ જ આરોગ્યની પરમ ચાવી છે, ગીતા અનુ દર્શન કરાવે છે.

માનસિક વિપાદ અને રોગો

૨૩-૨૪ વર્ષનાં એક નખળા બાધાનાં જાહેનની ફરિયાદ આ પ્રકારની હતી : “ છેલ્લાં બે વર્ષથી સખત માથું દુખે ,છે. માથું દુખે ત્યારે મોળ, બલ્લી જેવું થાય છે વજન દિવસે દિવસે ઓછું થતું જાય છે શરીરની ચામડી કાળી થતી જાય છે. સાચી ખૂખ તો લાગતી જ નથી. કબજિયાત પણ રહે છે અને ક્યારેક તો બે દિવસે દસ્ત જઈ એવું પણ બને છે. શરીરે સખત થાક લાગે છે. મગજ પણ ખૂખ જ થાકેલું રહે છે. પ્રદરનો રોગ એ મારો કાયમી રોગ છે. માસિક પણ અનિયમિત આવે છે. ”

આ ફરિયાદોના સંદર્ભમાં એમની સાથે જે પ્રશ્નોત્તરી થઈ તે આ પ્રકારની હતી.

‘ મોઢામાં ચાંદાં પડે છે ? ’

‘ ના, ખાસ નહિ. ક્યારેક સહેજ લાગે. ’

‘ ઝાડે જતી વખતે દસ્ત વીંટાઈને આંકડી-આવીને ઊતરે છે કે સ્વાભાવિક રીતે જ ? ’

‘ સ્વાભાવિક રીતે જ, પણ વખત વધારે લાગે છે. ક્યારેક બળ પણ કરવું પડે. ’

‘ ઝાડા વાટે કદી લોહી પડ્યું છે ? ’

‘ ના ’

‘ માસિક વખતે દુખાવો રહે છે ? ’

‘ હા. પ્રથમ દિવસે થાય. ’

‘એનો ડાઘ કપડામાં રહે છે કે સાફ ચર્ધ જાય છે ?’

‘રહે છે, પીળાશ પડતા.’

‘એમાં ગાંઠાગળફા કે રેસા-તાંતણા હોય છે ?’

‘થોડા પ્રમાણમાં એવું ખરું.’

‘જાઘ કેવી આવે છે ?’

‘ખૂબ જ ઓછી. તંદ્રાન્વખામાં જ રાત્રિ પસાર થાય છે.’

‘વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડે ?’

‘હા, ખૂબ જ.’

‘પેશાબની જગ્યાએ ચળ, ખજવાળ આવે છે ?’

‘માસિક પછી આવી ફરિયાદ હોય છે. ક્યારેક માસિક પહેલાં પણ એવી તકલીફ થાય.’

દરદીની આ પ્રશ્નોત્તરી પછી એમને તપાસતાં કેટલાંક અનુમાનો કરવાં પડે તેવી એની નાડીની ઉદ્દેગશીલ ઝડપી ચાલ હતી.

પિત્તજ ગરમી પણ સ્પષ્ટ દેખાતી હતી. માનસિક રીતે દરદી સ્વસ્થ હોય એવું નહોતું લાગતું. આંખો ફીકા, ઉબગરાવાળી હતી. શરીરમાં તપાસ દેખાતો હતો. સ્વાભાવિક રીતે જ દરદીને પૂછ્યું.

‘અવારનવાર હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે ?’

‘હા, આવા ધબકારા વખતે એએની, મુંઝવણ પણ રહે છે.’

‘આવા પ્રસંગે રડી લેવાનું મન થાય ખરું ?’

‘મન તો ખૂબ જ થાય છે, પણ રડી સંકાતું નથી.’

આ પ્રશ્નોત્તરી દરમિયાન એના જવાબોમાંથી એ સ્પષ્ટ થતું હતું કે દરદી કોઈ માનસિક તાણમાંથી સખત રીતે પસાર થઈ રહી છે અને એમાંથી જ આ બધી ફરિયાદો પેદા થઈ છે.

દરદીને નીચે પ્રમાણે દવા આપી, ચાર દિવસ પછી આવવાનું કહ્યું.

૧. પથ્યાદિ કવાય ગ્રામ ૨૦-૨૦, સવાર-સાંજ પાણીમાં.

૨. લઘુસૂતશેખર રસ, દ્રાક્ષાદિ, ગજોસૂત્વ, ચંદ્રકલારસ, અષ્ટાકપિટ્ટી, જહર મોહરા પિટ્ટી, સુવર્ણ માલિક, દરેક ૦૧-૦૧ ગ્રામ.

કાળી દ્રાક્ષ અને ધાણાના પાણીમાં આ દવા લેવાની ભલામણ કરી.

૩. બોજન પછી શંશમની ગોળા ૫૫ સાદા પાણી સાથે લેવાની સૂચના આપી. ચાર દિવસ પછીદરદીએ જે અહેવાલ આપ્યો આ પ્રકારનો હતો.

શરીરે ગરમી ઓછી લાગે છે.

પ્રદરમાં ફેર છે.

માથાના દુખાવામાં પણ રાહત છે અને ઊંધ પહેલાં કરતાં સારી આવે છે. દરદીની શ્રદ્ધા વધે તેવો ફેરફાર થતાં જ મેં આ રોગ થવાનાં કારણો શોધવાનો નિર્ણય કર્યો.

“ તમને શુસ્સો આવે છે ખરો કે અથવા મગજ ઉપર કોઈ ચિંતા રહે છે ? ”

આ પ્રશ્નના જવાબમાં દરદીની આંખમાં બે ગોતી જેવાં આંસુનાં બિન્દુઓ બહાર ધસી આવ્યાં. એ પછી દરદીએ મને જે માહિતી આપી તે આ પ્રકારની છે.

“ મારી ઉંમર અત્યારે ૨૪ વર્ષની થઈ છે. હું બી. એ. બી. ડી, થઈ છું ને ધણું ધણું કરવાની મારી ઝંખના છે. પરંતુ છેલ્લાં બેત્રણ વર્ષથી કટુંબનો મારી સાથેનો અવહાર મને ન સમજાય તેવી રીતે બદલાઈ રહ્યો છે. મારાં લગ્ન કરવાનાં છે એટલે અનેક લોકો મને જોવા આવે છે, પણ મને કોઈ પસંદ કરતું નથી. જે કોઈ આવે ત્યારે મારે આ બધાને ચા-નાસ્તા પીરસવાના અને એવી અનેક નાનીમોટી સેવા કરવાની. દરેક વખતે એક જ પ્રકારની પ્રક્રિયામાંથી મારે પસાર થવાતું રહે છે. છેલ્લાં બે-ત્રણ વર્ષથી હું આ પ્રકારના અવહારમાંથી પસાર થઈ રહી છું. મને કોઈ પસંદ કરતું નથી.

એનાં કારણો શું છે એની મને ખબર નથી પડતી. તમે જુઓ છો, દેખાવે હું કાંઈ કાળી કે ખરાબ ન ગણાઉં, પણ આમ છતાંય મારો પ્રશ્ન બકલતો નથી. પરિસ્થિતિ એ આવી છે કે કુટુંબના લોકોનું મારી સાથેનું વર્તન પણ કંઈક ઉપેક્ષિત બન્યું છે. સહાનુભૂતિપૂર્વકના પ્રેમને અભાવે મારી શક્તિઓ ક્ષીણ થઈ રહી છે. ચિંતામાં જ હું બળ્યા કરું છું. મને સાચી, સારી બંધ આવતી નથી; અને પરિણામે મારી આજની માંદગી પેદા થઈ છે. હવે તો મને આ આ-નાસ્તાનાં કપરકાળી ફેરવતાંય ત્રાસ અને કંટાળો આવે છે. ક્યારેક તો એમ થઈ જાય છે કે આ બધાને એક વખત ફાડી નાખું.

“ મને સ્વતંત્ર રીતે બહાર જવાની મનાઈ છે. હું નોકરી કરી શકું એવી મારી ‘લાયકાત’ હોવા છતાંય મને આવી તક મળતી નથી. મારા અભ્યાસકાળ દરમિયાન અમારા જ સમાજનાં કેટલાંક પાત્રોમાંથી પસંદગી કરેલી અને તેની માહિતી મારાં સ્વજનોને આપી મારી લક્ષ્મી તૈયારી બતાવેલી, પણ તે દિવસોમાં મારી માગણી સ્વીકારાઈ નહિ. હવે આજે મને એમ કહેવામાં આવે છે કે તું તારી પસંદગી કરી લે. પણ આજે મારો આ પ્રકારનો સંપર્ક જ તૂટી ગયો છે. મને નોકરી કરવાની કે બહાર જવાની મનાઈ છે. આ સંયોગોમાં મારી અકળામણ વધી છે. પ્રતિષ્ઠા મળે એટલું બધું છે તેથી સ્વમાનનું બાન સતત જાણત રહે છે. એટલે સ્વમાન ધવાય તેવા પ્રસંગોની ખૂબ જ તીવ્ર અસર મન ઉપર અને પછી શરીર ઉપર થાય છે એમ હું સમજું છું. પણ એના ઉપર કોઈ જ કાબૂ મેળવી શકતી નથી. ”

ચિકિત્સકને નાતે હું માનસશાસ્ત્રી નથી, એટલે મેં મારી મર્યાદાઓ સ્વીકારીને સામાજિક મૂલ્યાંકનોની વાસ્તવિકતાની ચર્ચા કરી એમના મનનું સમાધાન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ એમના મનનું સમાધાન કેટલું થયું એ તો કેમ કહી શકું ?

મને આજેય વિચારો આવે છે કે રોગનાં સ્પષ્ટ ચિહ્નોની પાછળ કેવો માનસિક વિપાદ લાગ્યો છે ? માત્ર દવા આમાં કેટલી ઉપયોગી થશે ?

કેટલાક માનસિક દર્દીઓ

[૧]

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં પ્રસન્ન ઇન્દ્રિય અને આત્માનું સૌથી વધુ મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. રોગ પેદા કરવામાં મન પણ કારણભૂત બને છે તેવા અનેક દરદીઓ અવારનવાર જોવા મળે છે. થોડા વખત પહેલાં એક ૨૫-૨૮ વર્ષનાં બહેનને જોવાનો પ્રસંગ મળ્યો. તેમના શરીરે સખત ખંજવાળ (ચળ) આવતી હતી. રક્તદોષની દૃષ્ટિએ એની સારવાર કરવામાં આવી, પણ કશો જ ફાયદો ન દેખાયો. પિત્તશામક દ્રવ્યો આપ્યાં. બાથ રીતે સ્નાન, કઠિસ્નાન અને ચામડીને સ્વચ્છ, જંતુરહિત બનાવે તેવાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ પણ કરાવ્યો. પણ એનીય ધારી અસર ન થઈ. મીઠું બંધ કરીને આ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા; તેનાથી ઉમ્મતા ઓછી થઈ. એકંદર રાહત લાગી, પણ હુમસો તો ચાલુ જ રહ્યો. મારી મૂંઝવણ વધી. ક્યારે ચળ આવે છે, કેવી રીતે આવે છે, શું ખાઓ છો વગેરેની પ્રશ્નોત્તરી દરદી સાથે કરતાં પણ કોઈ એવી વિગત જણવા ન મળી, જે આ રોગને પેદા કરવામાં મહત્ત્વનો ભાગ લેતી હોય. મારી મૂંઝવણ પછી અત્યાનંદ મારાથી પૂછાઈ ગયું, “બહેન, તમને કેાધ થડે છે? સતત જીવન તરફ એક પ્રકારનો અણુગમે કે ચિંતા રહ્યા કરે છે?”

મારો આ પ્રશ્ન સાંભળતાં જ દરદીના મોઢા ઉપરના ભાવો બદલાવા માંડ્યા. એક પ્રકારનો સંકોચ અને ઊંડું દુઃખ એની આંખો ઉપર ઊભરાઈ આવ્યું અને આંસુનાં બે બિન્દુ પણ બહાર આવ્યાં.

મારો પ્રશ્ન ન ગમે તેવા, અર્થોર્થ હશે કે જેનું દરદીને દુઃખ થયું? એવો સ્વાભાવિક મારા મનમાં પડ્યો પડ્યો. પણ ધણી જ ઝડપથી સ્વસ્થ થતાં મેં દરદી તરફ સહાનુભૂતિ બતાવીને થોડી હિંમત અને ધીરજ સાથે પરિસ્થિતિની સ્પષ્ટતા કરી અને દરદીએ મારી આ વિચારણામાં સહકાર આપ્યો.

વાતોને અતે હું એટલું સ્પષ્ટપણે નહીં કરી શક્યો કે દરદીનું મન કોઈ વિપાદગ્રસ્ત પરિસ્થિતિથી આઘાત પામ્યું છે. હું એમ પણ નહીં કરી શક્યો કે એમાં દુઃખ કરતાંય રોષ (ક્રોધ) વિશેષ છે અને સાથે જ અજ પો રહ્યો છે. આથી જ લોહીમાં એક પ્રકારની પિત્તજ વિકૃતિ લળીને ચળ-ખંજવાળ પેદા કરે છે. જ્યારે જ્યારે માનસિક અસ્વસ્થતા વધી જાય છે ત્યારે ત્યારે રોગની ઉચ્ચતા પણ એટલી જ વધે છે, એવું જ્યારે દરદી પાસેથી જાણ્યું ત્યારે રોગનાં કારણો વિશેષ સ્પષ્ટ થયાં. મેં એમને બધી જ દવા બધ કરીને કેવળ શિયાજિત રસાયન ગોળી ૨-૨ દૂધ સાથે લેવાની સલાહ આપી અને રોગિણ બેરોગ થઈ મીઠું બધ કરવાની ભલામણ કરી.

શુદ્ધ ગૂગળ, ગોળનું ધન અને શુદ્ધ શિયાજિત સમાન ભાગે લઈ, ઘી સાથે ખાંડી વટાણા જેવડી ગોળી બનાવી ૨-૨ ગોળી સવાર-સાંજ દૂધ સાથે લેવી.

ગોળ પિત્તશામક-રોધક છે. શિયાજિત રસાયન છે અને પેશાબ દ્વારા લોહીમાંનાં ઝેરોને દૂર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. ગૂગળ કટુપૌષ્ટિક હોવા ઉપરાંત યોગવાદી છે. આમ, આ ઔષધ ત્રિપુડીનો ઉપયોગ રક્તદોષ ન હોવા છતાંય લોહીમાં જે પ્રકારની વિકૃતિ લળીને એક પ્રકારની ઉત્તેજના સાથે ખંજવાળ પેદા કરતી હતી તે દૂર કરી શકે એવી એનામાં ગુણશક્તિ છે. આર્તવનિવૃત્તિના તમકે જે પ્રકારની રક્તદોષથી સ્થિતિ પેદા થાય છે તેમાં પણ આ ઔષધિ લઈ શકાય છે અને સારો ફાયદો મળે છે. મન અને શરીરના આવા પરિવર્તનના દોષોમાં એનાથી સારો લાભ થાય છે.

[૨]

રોગોની દુનિયા વિશાળ છે અને માનવીના મનોવ્યાપારનોય તાગ નથી. આજના રોગો આ બે સ્થિતિની વચ્ચે જ જોવા મળે છે. કેટલીક વખત ચિદ્ર એક હોય, પણ એનાં કારણોની જો ચીવટથી માલિતી મેળવીએ તો એક વૈદને નાતે મનોચારે આશ્રય થાય

તેની વિગતો જાણવા મળતી હોય છે. અહીં એક એવા જ દરદીની વિગતો રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

દરદીની ઉંમર ૨૭-૨૮ વર્ષની ગણાય. બાંધો નબળો. શરીર તદ્દન કૃશ અને ચામડી કાળી, ફીકી અને નિસ્તેજ. બોલતાં હાંફ ચડે તેવી ભારે અશક્તિ અને સહેજ પણ ચાલતાં તો શ્વાસ ભરાઈ જાય. દરદી આવીને બેઠાં, પછી સ્વસ્થ થતાં એમણે પોતાની ફરિયાદો કહેવા માંડી : “ખૂબ લાગતી નથી. સહેજ પણ ખાતાં પેટ ભરાઈ જાય છે, ગેસ થાય છે અને ઓડકારનો તો પાર નહિ, એટલા ઓડકાર આવે છે. શરીર દિવસે દિવસે નબળું પડતું જાય છે, આંખો પણ નબળી પડી છે, અને આંખી છેલ્લા થોડા વખતથી ચરમા પર લેવા પડ્યાં છે. નાના-મોટા પ્રસંગે જરાપણ ફેરફાર આવે કે તુરત જ હૃદયના ધબકારા વધવા માંડે છે અને સતત બીકની વચ્ચે જ જાણે જીવતી હોઈ એવું લાગે છે. ભારે અકળામણ થાય ત્યારે ખૂબ જ રડી લઉં છું, અને પછી એક પ્રકારની હળવાશ આવી જાય છે. જોધ તો આવતી જ નથી એમ કહું તો ચાલે. તંદ્રામાં જ પડી રહું છું અને એ રીતે જ રાતો વિતાવું છું. આ મારી તકલીફ છે.”

દરદીને તપાસતાં લોહી અતિશય ફીકું-પાંડુના રોગ જેવું હતું. શરીર ધગેલું-ગરમ, આંખો ફીકી હતી. આંખોની આસપાસ એક વિશિષ્ટ પ્રકારની કાળાશ અને અતિશય ઝડપી, દ્રુંકા શ્વાસોશ્વાસ, લીવરની મંદતા અને સોજો હોય તેવું લીવર કઠણ લાગે. ન્યારે આંતરડાં તો તદ્દન નબળાં અને પોતાની સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવી દીધી હોય એટલા ટીકાં પડી ગયાં હતાં.

રોગોનાં કારણોની તપાસ કરતાં જે પ્રશ્નોત્તરી થઈ તે આવી હતી :

‘ઉંમર ?’

‘૨૮ વર્ષ.’

‘કેટલી સુવાવડ આવી ?’

‘ પાચ ’

‘ સુવાવડ વખતે ઝાડા કે મરડો થયા હતા ? ’

હા છે લા એ વખતથી એવું બને છે ’

‘ અત્યારે કેટલી વખત પાચખાને જવું પડે છે ? ’

‘ ત્રણેક વખત ’

‘ દસ્ત બધાયેનો હોય છે કે ઢીલો ? ’

‘ ઢીલો ’

‘ વીં-ચૂક આવે ? ’

ના ’

‘ બાળકો બધા જ જીવે છે ? ’

‘ હા ’

આ પ્રશ્નોમા સુવાવડના પ્રશ્નો વખતે કેમ જાણે દરદીને એના જવાબો આપતા ભાર લાગતો હોય એવું લાગતું હતું વિશેષ તપાસને અંતે જાણવા મળ્યું કે દરદીને પાંચ સુવાવડ આની છે અને પાંચેય દીકરીઓ જ છે દરેક સુવાવડ વખતે દરદીનો માનસિક ભાગ વધી જાય છે અને સુવાવડ પછી તો એ હતાશ થઈ જાય છે પાચ પાચ દીકરીઓ અને એકેય દીકરા નહિ, એ વિચારથી એ અસ્વસ્થ બની જાય છે સમાજમા પણ એના તરફ એક પ્રકારની ધૂણા-ઉપેક્ષા થઈ રહી હોવાથી, એનો માનસિક આધાત આજે એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યો છે કે એના પાચનતંત્ર, શ્વસનતંત્ર અને રક્તાભિસરણ ઉપરનો જ્ઞાન તત્ત્વોનો કાબૂ ઠીક ઠીક છૂટી ગયો છે, ઝાંઝા થયો છે અને આથી જ મદાગ્રિ, જેસ અજીર્ણ થાક, શ્વસોશ્વાસ અને ફીકાશ વધી રહી છે માનસિક આનંદ, હર્ષ એને મળી નથી માણસને જીવન જીવવું જ ન્યા ભારરૂપ લાગે તેની પરિસ્થિતિ હોય ત્યા શરીરનું આરોગ્ય તો કેવી રીતે મળે ?

દરદીને સારવાર તો આપી જ, પણ એની સાથે એને એ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે દીકરીઓ જ તમને જન્મે છે એમા તમારો

કોઈ હોય નથી. તમારા પતિની પણ એમાં એટલી જ જવાબદારી છે, અને જો સમાજે નિંદા કરવી જ હોય તો એની પણ કરવી જોઈએ. હકીકતમાં કુદરત ઉપર કોઈનો કાબૂ નથી. આમ છતાંય દીકરો કે દીકરી માટે ચૂંદનાડી કે સૂર્યનાડીની રીતે વિચાર કરીને વીર્યજંતુઓનું પરિવર્તન અને જથ્થામાં ફેરફાર કરી શકાય છે તેવો ફેરફાર કરવો જોઈએ. આવા ફેરફારથી દીકરીને બદલે દીકરો થયાના પ્રસંગો પણ બન્યા છે, એટલે એ માટે એમના પતિનો સહકાર મેળવીને આ દૃષ્ટિએ વિચારણા કરવી જોઈએ.

દરદીને જાનત તુની તાણુ હજવી થાય અને પરિણામે પાચનક્રિયા સુધરે, ગેસ થતો અટકે અને નવું લોહી પેદા થાય, શ્વાસોશ્વાસ અને રક્તાભિસરણની ક્રિયા નિયમિત બને તેવાં દ્રવ્યોનાં ઔષધો આપ્યાં, ઘોરાકની સૂચનાઓ આપી. દરદી તો દવા લઈને ગઈ, પણ મને આ રોગમાં માનસિક આધાત-અત્યાધાતનો કેવો ફાળો હોય છે તે માટે વિચાર કરતો મૂકી ગઈ.

રોગજન્ય સ્થિતિ માટે કોણ જવાબદાર ? એનો પતિ, સમાજ કે પોતે ? આમ છતાંય રોગ પોતાને જ થયો છે, એટલે દરદી તરીકે વિચાર તો એનો જ કરવો રહ્યો. શરીર અને મન, માનવી અને મનો-વ્યાપારની આ અત્યક્ષ સ્થિતિ વિચારીએ, અને મનને સ્વસ્થ, શાંત રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

[૩]

માનવજીવનમાં રોગની ઉત્પત્તિ માત્ર જૂલોથી જ થતી નથી, પણ કેટલીક વખત આ રોગો ઇરાદાપૂર્વક નોતરવામાં આવે છે. એટલે, આવા રોગો એ રોગ જેવા દેખાય છતાંય એનાં કારણોની સ્પષ્ટતા ન થાય ત્યાં સુધી એની સારવાર કરવાનું મૂંઝવણવાળું બને છે; અને જ્યારે એનાં કારણોની ચીવટભરી તપાસ કરીએ છીએ ત્યારે એમ સમજાય છે કે આમાં દવા શી રીતે કામ કરે ? દરદીએ નોતરેલી પરિસ્થિતિમાંથી દરદી પોતે ઇચ્છે તો જ એમાંથી મુક્ત થઈ શકે

આવા અનુભવો ઘણી વખત થાય છે. નીચેનો અનુભવ વાચકો અને દરદીઓ માટે પ્રચુર માહિતી આપી શકે એવો હોવાથી અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે

એક બહેનની ઉંમર ૪૦-૪૨ વર્ષની છેલ્લાં ૨૦ વર્ષથી એ માંદી રહે છે. એની મામાન્ય ફરિયાદ આવી છે : કાયમી થાક લાગે છે, શરીર, કમર, સ્નાયુ બધું જ આખો દિવસ કળ્યા કરે છે. માથાનો દુખાવો પણ રહે છે અને શરીર દિવસે દિવસે ફિક્કું પડતું જાય છે. ત્રણેક સુવાવડો આવી છે, પણ આ સુવાવડ દરમિયાન કશું જ અસ્વાભાવિક બન્યું નથી આમ છતાંય દરદી એમ કહે છે કે મને સાચી, સારી જૂખ લાગતી નથી આખો દિવસ સૂઈ જ રહેવાનું મન થાય એટલો થાક લાગે છે. પરાણે બીજાને કામ કરું તો મગજમાં એક પ્રકારનો ધમધમાટ શરૂ થાય છે, શરીર ગરમ ગરમ થઈ જાય છે અને ચક્કર આવે છે કેટલીક વખત મોળા જેવું પણ થાય અને સાથે જ બિલટી થાય તેવો ભય રહે છે—જે કે બિલટી થતી નથી.

આ ફરિયાદો સાંભળ્યા પછી મેં જે પ્રશ્નો પૂછ્યા તે આ પ્રમાણે હતા .

‘ હમ્ત કેવો આવે છે ? ’

‘ બધાયેમો, સાફ; ક્યારેક એમાં ચીકાસ દેખાય ’

‘ વીંટ કે ચૂક આવે કે મોદામા ચાઠાં પડે ખરા ? ’

‘ ના, ના, એવું થતું નથી ’

‘ પેશામની કોઈ તકલીફ ખરી ? ’

‘ હા, ક્યારેક મગજ ઉપર દનાણુ વધે ત્યારે વારંવાર પેશામ માટે જમું પડે છે. દરેક વખતે છૂટથી પેશામ આવે છતાંય થોડી થોડી વારે પેશામ તો લાગે જ. ’

‘ બિંધ કેરી આવે છે ? ’

‘ આમ સાગી; એટલે બિંધવામાં તકલીફ થતી નથી. સૂઈ તો જવડી જવાય, પણ બિંધમાં સ્વપ્ના ખૂબ આવે, ન સમજાય તેવાં ’

‘ ઘરની બહાર જાંઓ ત્યારે કોઈ તકલીફ થાય ખરી ? ’

‘ હા, ખૂબ જ. ઘરની બહાર નીકળવાનું મન ન જ થાય. છતાંય કોઈ વખત જાઉં તો ધૂળકારા વધી જાય. મને એકદમ ન સમજાય તેવી મૂંઝવણ થવા માંડે અને સાથે જ શરીરે ખૂબ જ પરસેવો વળવા માંડે. ક્યારેક તો આ મૂંઝવણ-ગલરામણમાં કોઈને ઘેર ગયા હોઈએ તો ત્યાં જ સૂઈ જવું પડે અને થોડી વારે સ્વસ્થતા આવે એવું પણ થાય. ’

‘ માસિક કેવું આવે છે ? ’

‘ આમ તો સાફ; એમાં કોઈ જ તકલીફ નથી. ’

‘ હવે તમારી ૪૨ આસપાસ ઉંમર થઈ એટલે કોઈ વખત વધારે માસિક આવે ખરું ? ’

‘ ના, ના, એવી તકલીફ હજી દેખાતી નથી. ’

‘ છેલ્લી સુવાવડ ક્યારે આવી ? ’

‘ અગિયાર વર્ષ પહેલાં. ’

‘ ભૂખ કેવી લાગે છે ? ’

‘ રુચિ થાય, પણ થોડું ખાવાથી પેટ ભરાઈ જાય; વિશેષ ખોરાક ન લેવાય, છતાંય નિયમિત ખોરાક તો લેવાય છે જ. ’

દરદીને તપાસતાં કોઈ જ રોગનાં ચિહ્ન નહોતાં દેખાતાં. માત્ર થોડીક મંદાસિ અને પાંડુતા જેવું લાગે.

મને આમાં કોઈ રોગ ન લાગ્યો, પણ કોઈ માનસિક કારણોની આસપાસ આ રોગ નોતરવામાં આવ્યો હોય એવું લાગ્યું. એટલે માત્ર નિરાસાવૃત્તિથી મેં થોડી નિશ્વેષ તપાસ કરી. મને એ તપાસને અતે જે જાણવા મળ્યું, તેણે મારા આ અનુમાનને સમર્થન આપ્યું.

દરદીની વિગતો આવી હતી :

દરદીના પતિ સાડું લાણેલા છે અને એક મોટી પેઢીમાં સારા સ્થાને છે. દરદીનાં ૨૦-૨૧ વર્ષની ઉંમરે લગ્ન થયાં, પણ દરદીનો અભ્યાસ નહિવત્ હતો. માંડ સાત-આઠ ગુજરાતી લખ્યાં હશે. જૂની

ધરેડ પ્રમાણે માખાપે સખંધ નક્કી કર્યો, પણ લગ્ન પછી પતિને પત્નીમાં આ અબ્યાસને અભાવે અણુઆવડત દેખાવા માંડી. ખાસ કરીને પોતાની કદાના મિત્રોને જ્યારે નોતરે ત્યારે પત્ની આવાં મિલ્લનોથી દૂર રહેતી. અનિવાર્યરીતે હાજર રહે તોપણ લગભગ મૌન રહે. પરિણામે પતિનો અવારનવાર રોષ વહારે, અને એ રીતે પોતા નામાં કંઈ નથી એવી સતત લાગણી અનુભવ્યા કરે. પરિસ્થિતિ એ આવી કે દરદી જિજ્ઞાસા અને પ્રગતિની ઝંખનાને અભાવે લઘુતા-અધિથી પીડાવા માંડી; અને એમાંથી જ એમણે આવાં મિલ્લનોથી દૂર રહેવા માંદગી નોતરી. વર્ષો સુધી એ ગીતે એણે માંદગીમાં જીવ્યા ક્યું. માંદગીને કારણે પતિ પણ મૂંઝાયા, પણ એની પાસે બીજો કોઈ માર્ગ નહોતો. પરંતુ હવે ઉંમર યૌવનથી ૪૦-૪૨ વર્ષે દરદીમાં પણ એક પ્રકારની પરિપક્વતા-સ્વસ્થતા આવી. છતાંય જ વર્ષો સુધી લઘુતા-અધિને પોષીને માંદગી નોતરી તેમાંથી હવે છૂટી શક્તાં નથી, અને સાથે જ જીવનપરિવર્તનનો તબક્કો પણ સરૂ થયો. આર્તવનિવૃત્તિનાં પરિવર્તનો પણ હવે સરૂ થશે. એ સંયોગોમાં દરદી વિશેષ લાગણી-પ્રધાન બની ગઈ છે. અને આથી પણ રોગની ફરિયાદ એને અકળાવી મૂકે છે. આમ, એમના માટે માંદગી એ રોગ નથી, પણ માનસિક વિકૃતિને પરિણામે નોતરેલી સ્થિતિ છે.

એના પતિએ માહિતી આપી તે આવી હતી : “વર્ષોથી માદી છે, સુઈ જ રહે છે. થોડાપણ ખોરાક લેતાં પેટ ભરાઈ જાય છે, અને વધારે ને લે, તો ગેસ થાય છે. ડોક્ટરો પાસે બધી જ રીતે નિદાન કરાવ્યું છે, પણ કોઈ જ દવા લાગુ પડતી નથી. આ જુઓ, દવાઓની પેટી ! કેટલીક તો વાપર્યાં જગરની કે એકાદ વખત જ વાપરીને મૂકી રાખી છે. ડોક્ટરો પણ હવે કટાબ્યા છે. કહે છે કે એને કોઈ જ રોગ નથી, માત્ર મનનું કારણ છે. હવે આમાં દવાય શું કરવી ? કોઈ સમજતું નથી. તમે માર્ગદર્શન આપો તો આભાર.”

હું પણ એમા શું બતાવું ? થોડા સાદા નિર્દોષ ઉપચારો બતાવીને હું છૂટો પડ્યો, પણ મારું મગજ આ દરદી, દવા અને એના

સામાજિક દોષના અનેક વિચારોમા રોકાઈ ગયું આમા દવા લાગુ પડે ખરી ? મને પ્રશ્ન થયો, પણ કોઈ જવાબ ન મળ્યો

[૪]

“ વેદગજ ! અ બ જાને જોઈ આપોને ? જુઓને એના મોઢામા કેવું ચાદુ પડી ગયું કે આઠ મહિનાનો છે હજી તો કાઢી જ ખાતો નથી માન ધાવણસર છે છતાય એને અત્યારથી આવું થવા માણુ છે કાથો મધ વગેરે લગાડીએ છીએ પણ જલદી સાડુ થાય એ માટે કાઢક દવા આપો ” ૨૨-૨૩ વર્ષની એક બહેને આનીને પોતાના બાળકને ખતાવતા નાત કરી

બ જાકતુ મોઢું જોતા એની જીભ ઉપર નાનું ચાદુ હતું અને મોઢું તેમ જ ગળું ઠીક આળા ચર્મ ગયા હતા એની નાડમા પિત્તનો ઉત્ક્રાંટ ભર્યો હતો શરીરમા તાવ નહોતો, છતાય બહારથી અડતા ચામડી ગરમ લાગતી હતી

એમને મે દવા આપી જે ત્રણ દિવસ દવા ચાલુ રાખી અને ચાંદુ મરી ગયું બાળક સ્વસ્થ રીતે રમતું થઈ ગયું

૫ દરેક દિવસ પછી ફરી પાછા એ બહેન મોઢામા ચાદા માટે બાળકને ખતાવવા આભ્યા, અને બાળકના રોગની ચિતા પ્રગટ કરી

મે પણ એ જ રીતે પ્રથમ પ્રમાણે દવા આપી અને જે ત્રણ દિવસમા સાડુ થઈ ગયું

વળી થોડા દિવસ થયા અને ફરી પાછા આનીને એ બહેને પોતાની મૂઝવણ બહત કરી અને દરદ કાયમી મટે એની દવા આપવાની માગણી કરી

વાર વાર એક જ પ્રકારના દરદ માટે બાળકને લાવતા એ બહેનની મૂઝવણથી હું મૂંઝાયો દવાથી કાયમી મટતું નથી એની ટીકાનો મારી પામે શું જવાબ છે, એ જાણનાનો મે પ્રયત્ન કર્યો દવાથી

મટી તો જાય છે. અને છતાંય ફરીથી કેમ બચવો મારે છે એ હંપીકતે મને વિચાર કરતો કરી મૂક્યો.

મેં બાઇને બાળકની અને એના ખોરાકની ડેટલીક વિગતો પૂછી, પણ એમાથીયે એણે કશું જ ન મળ્યું જે રોગને પેદા કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવતું હોય.

બાળકને દરદ પેદા કરવામાં માતાની વિહારજન્ય ક્રિયાઓ કેવો અને કેટલો ભાગ ભજવી શકે એ સંબંધમાં વાંચેલું ખડુ, પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો નહોતો. આ બાળક પણ માતાની કોઈ વિહારજન્ય ભૂખનો ભોગ તો નહિ બનતું હોય ને, એવો મને વિચાર આવ્યો. મેં એ બહેનની દિનચર્યાની ડેટલીક વિગતો પૂછી. કોઈ ઉપર ગુસ્સે થયા પછી તરત જ બાળકને ધવડાવો છે ? ચિંતા, ખીક કે ભયના વિચારો આશંકા હોય એ જ વખતે બાળકને ધવડાવો છે ? પણ આ બધાનો જવાબ પણ મને નકારમાં જ મળ્યો.

અતે એક વિશેષ પ્રશ્ન કરવાની મેં હિમત કરી. મારી ઉપર એમનાં વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાને કારણેય મને આવો પ્રશ્ન પૂછવાનું બળ મળ્યું.

મેં સહજ રીતે જ પૂછ્યું : ‘બહેન, ગૃહસ્થજીવનમાં જાતીય ધર્મો બળવતી વખતે ગત્રે બાળક જન્મી જાય છે ? અને તમે તુરત જ એ રડતું બંધ થાય એ માટે ધવડાવવા માડો છો ? ધડીભર તો એ બહેનને મારો આ પ્રશ્ન ન સમજાયો, પણ જેવો મેં થોડી સ્પષ્ટતા કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો ત્યારે તો એમણે મોઢું કાળું ધજ્જન ચર્મ ગયું - એમના મોં ઉપર આનિ, સકેચ અને ગરમના લાવો પ્રકટ થયા અને તેમણે હજવેથી કહ્યું : ‘એવું બને છે’

જે રીતે બાળકને થોડા થોડા દિવસને અંતરે મારી પાસે લાવવામાં આવ્યું છે, તેની પાછળ આ જ કારણ કેમ ન હોય ? એકસ ક્રિયા માટે શરીરમાં ફરતું પિત્તપ્રધાન, ઉશ્કેરાયેલું લોહી માતાના ધાવણમાં વિદમ્બતા પેદા કરે છે અને આ વિદમ્બ થયેલું ધાવણ

બાળકને ધવગવામાં આવે છે ત્યારે એની ગરમીથી પાચનયત્રના તમામ નાના-મોટા અવયવમાં વિકૃત ગરમીથી આગસ પેદા થાય છે. મોટાનું આંદુ ને ગળાની રતાશ એનું પ્રગટીકરણ કરે છે.

આવા રોગમાં જાલે તત્કાળ દવાથી રાહત મળે, પણ ન્યા સુધી રોગનું કારણ દૂર ન થાય ત્યા સુધી કાયમી આરામ કયાથી મળે ? કુમળા નાણુક અવયવની ગરમીને સહન કરવાની શક્તિયે ઠેટલી હોય ? માતાની વિહારજન્ય બૂનનું બાળક બોગ બને છે આમા કોને દવા આપવી ? બાળકને કે માતાને ? આમા મારી દવા બાળકને શી રીતે ઉપયોગી થાય ?

[૫]

‘ વૈદરાજ, છેલ્લા ૬ મહિનાથી મને ઝાડાનો રોગ લાગુ પડ્યો છે. દવાઓ કરીએ છીએ ત્યારે સાડુ લાગે છે, પણ જે-રી દવા મૂકી કે ઝાડા શરૂ થઈ જાય છે શું કરવું કાઈ સમજાતું નથી દવાઓ ક્યાંમાં બાકી રાખી નથી પણ છતાંય મારો રોગ મટતો નથી ’ એક બહેને આ-રીને પોતાના રોગની ફરિયાદ કરી એમની સાથે જે પ્રશ્નોત્તરી થઈ તે આ પ્રકારની હતી

‘ દિવસના ઠેટલી વખત જવું પડે છે ? ’

‘ એથી ત્રણ વખત, પણ આ દરેક વખતે પુષ્કળ ઝાડા આવે છે અને એ પછી થાક લાગે છે ’

‘ ઝાડે જતી વખતે વીંટ કે દુખાવો થાય છે ? ’

‘ ના ’

‘ ઝાડામા ચીકણ કેવીક જાય છે ? ’

‘ થોડી, પણ ઝાડા તો બધાંબેલો જ હોય છે ’

‘ ઝાડા સવારે ઉપરાઉપરી થાય છે કે આખા દિવસમા કટકે કટકે ? ’

‘ આમ તો કટકે કટકે, પણ . ’

‘પણ...કેમ કહે છે ? કોઈ ખાસ પ્રસંગે જાડા થાય એવું બને છે ? આ પ્રશ્નનો જવાબ તેમણે ન આપ્યો. મેં પણ એના મોઢા ઉપરના ભાવો જોઈને એ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવવાનો આગ્રહ ન રાખ્યો અને તુરત જ દવા આપી. આઠેક દિવસ એકધારી દવા આપ્યા છતાંય કોઈ જ રાહતના ચિહ્નો સાંભળવા ન મળ્યાં. હું મૂંઝાયો. આમ કેમ થાય છે ? આટલી સારી દવા આપતાં છતાંય કેમ ગાંઠ મળતી નથી ? મેં એનાં કારણો શોધવાનો વિશેષ પ્રયત્ન કરવાનો વિચાર કર્યો—નિર્ણય કર્યો.

એ જ રીતે તેઓ બીજા દિવસે આગ્ર્યાં ત્યારે મેં થોડી ધીરજ, થોડું આશ્વાસન અને આત્મીયતા બતાવીને તે દિવસે તેમણે પણ ..કહેલું, એનો જવાબ મેળવવાનો પ્રયત્ન કર્યો.

બહેન, તમને જાડા કેમ મટતા નથી એ સમજાતું નથી. સારામાં સારી દવાઓ અપાય છે, છતાંય તમે તો ફરિયાદ જ કરો છો. આ ફરિયાદે તો મને વિચાર કરતો કરી મૂક્યો છે. એક પ્રશ્ન પૂછું : ‘તમને જાડે ક્યારે જવું પડે છે ?’

આ પ્રશ્ન સાંભળતાં જ તેઓ ડબ ડબ રડવા માંડ્યાં. એમની આંખમાંથી આંસુ ટપકવા માંડ્યાં. હું મૂંઝાયો. શું મારા પ્રશ્નમાં એમની કોઈ લાગણીને આઘાત થાય એવો દોષ હતો ? ધડીબર તો મનેય અસ્વસ્થતા થઈ, છતાંય હિંમત રાખીને મેં મારા પ્રશ્નનો જવાબ આપવા ગિનતિ કરી. મેં સમજાવ્યું કે ત્યાં સુધી મને તમારા રોગગતિ સાથું કારણ ન મળે ત્યાં સુધી મને દવાનો નિર્ણય કરવાનીય તકલીફ છે. જિંવી જિંવી દવાઓ પણ તમને લાગુ નથી પડતી, એટલે મારી ચિંતા—મુશ્કેલી વધી ગયાં છે. તમને અવિવેક લાગે તો માફ કરજો, પણ મારે એ જાણવું તો છે જ.

‘વૈદરાજ...’ ધડીબર એમના ગળામાં ડૂમો ભરાયો પણ મારા આગ્રહને વશ થઈને એમણે હિંમતપૂર્વક બળ કરીને કહેવા માંડ્યું :

‘મારા કરમમાં એક યુવાન દીકરી છે. સાતેક મહિના પહેલાં એ દુખાણી છે. હજુ તો જીવનના કોઈ ભોગ ભોગ્યા નથી એ પહેલાં

એને વૈધવ્ય આવ્યું છે એ વિચાર મને સતત-કોરી ખાય છે અને જ્યારે મારી નજર એ દીકરી પર પડે છે, ત્યારે દુરત જ મારે પાયખાને જવું પડે છે. જો ન જઈ તો હમણાં ઝડો છૂટી જશે એવી અકળામણ થાય છે અને પાયખાને જઈ આવ્યા પછી જ અકળામણ ઓછી થાય છે અને થાક સહ થાય છે.’

રોગવિજ્ઞાનમાં મનની વિકૃતિઓ, એના આધાત પ્રત્યાધાતો દેવા રોગો પેદા કરે છે, તેનો આ એક દરદીની વિગતમાંથી ખ્યાલ આવે છે.

એ બહેનને મે હિંમત આપી, દવા આપી એ ઘેર ગયાં, પણ મને તો એ વિચાર કળો મૂકી ગયાં. મારી દવા એમને કયાંથી ઉપયોગી થાય ?

[૬]

‘છેલ્લા કેટલાક વખતથી મને પેટમાં દુખે છે. એ માટે ધણી દવા કરી છે, પણ આરામ થતો નથી. આખરે કંટાળાને તમારી પામે આવી છું.’

પેટ દુખવાના સહવિત કારણોની માહિતી માટે નીચેના પ્રશ્નો એમની પામે મૂક્યા.

‘હૃત દેવો આવે છે ?’

‘બરાબર. એમાં કોઈ જ તકલીફ નથી, માત્ર એ વખત જવું પડે છે.’

‘મોદામાં ચાંદાં પડે છે ?’

‘ના.’

‘પેટમાં દુખે ત્યારે મોળ કે જીલડી જવું થાય છે ?’

‘ક્યારેક થાય; નિયમિત નહિ.’

‘પેશાબ માટે વારંવાર જવું પડે કે થોડો થોડો જતરે એની કોઈ ફરિયાદ રહે છે ?’

‘ દુખાવા વખતે થોડી ઝેલી અસર થાય ખરી. ’

‘ માસિક સાફ, નિયમિત અને દુખાવા વગર આવે છે ? ’

‘ આમ તો નિયમિત છે, પણ માસિક વખતે પ્રથમ, દિવસે થોડો દુખાવો થાય છે. ’

‘ માસિક સાથે ગાંઠા, ગળદા કે રેસા-તાંતણા હોય છે ? ’

‘ હા. ’

‘ એનો ડાઘ કપડામાં રહે છે ? ’

‘ થોડો પીળાશ પડતો રહે છે. ’

‘ લગ્ન થયાં છે ? ’

‘ હા, ત્રણ વર્ષથી. ’

‘ એકે સુવાવડ આવી છે ? ’

‘ ના. ’

‘ ડાઘ કેવી આવે છે ? ’

‘ ખૂબ જ ઓછી. ’

‘ અવારનવાર ગભરામણ થયા કરે છે ? ’

‘ હા. ’

‘ અચાનક શરીર તપી જાય અને પછી ગભરામણ થઈને પમીનો છૂટી જાય એવું બને ખરું ? ’

‘ હા, ઘણી વખત એવું થાય છે. ’

‘ તમને મન ઉપર આઘાત લાગે એવા પ્રસંગો બને છે ? ’

‘ આવા પ્રસંગો તો કાયમના છે. હવે તો એનો વિચાર કરવાનું પણ મેં બંધ કરી નાખ્યું છે. ’

દરદી સાથેની આટલી વાતચીત પછી દરદીને મેં તપાસી. આ તપાસને અંતે મને લાગ્યું કે પેટનો દુખાવો એ કોઈ રોગનું કારણ

નથી, પણ માનસિક તાણ છે. પોતાની ઇચ્છાને અનુરૂપ જવાબ મળતા નથી, ત્યારે પોતાની લાગણીને હુકરાવવામાં આવે છે એમ લાગ્યા કરે છે. અને કેટલીક વખત એનો તીવ્ર આઘાત પણ લાગે છે.

આં રિચિતિમાં આટલું બનતું જોવા મળ્યું છે : જોધ ઓઝી થાય, ગેસ-જીર્ધવાયુ અને ઓડકાર આવે; અને કેટલીક વખત આંતરડાં પોતે જ સકોચાઈને, પવન વલોવાઈને એક પ્રકારનું શૂળ પેદા કરે. મગજ ઉપરની તાણના પ્રસંગોએ આવો દુખાવો વિશેષ થાય. આ દુખાવાની તીવ્રતા કેટલીક વખત દરદીને બેભાન પણ બનાવી દે છે, એવા પ્રસંગો પણ જોવા મળ્યા છે.

વિશેષ તપાસને અતે મને જોવા મળ્યું હતું કે આવો દુખાવો બાઈને એમના સાસરે જ થાય છે, એમના પિતાને ત્યાં નહિ. આ રોગમા દવા શું કરવી ? દરદીને સમાધાન થાય તેવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. એ જોને દુઃખ માને છે અને એ દુઃખમાંથી છૂટવા જે તાણ અનુભવે છે એનો આ દુખાવો છે. આ પ્રસંગે આ દુઃખને વિચારવામાં દષ્ટિપરિવર્તન આવવું જોઈએ. નહીં કરેલા પોતાના ખ્યાલો બદલીને સમાધાન થાય તેવી દષ્ટિનો વિકાસ કરવો જોઈએ.

દરદીને દવા આપી. કેટલીક સમાધાન થાય તેવી વાતો કરીને એને વિદાય કરી. હું વિચારે ચડ્યો કેવાં રોગનાં કારણો છે ? આવા પ્રસંગે શરીર અને મનનો સંયુક્ત વિચાર ન થાય અને માત્ર વાયુની દવા આપી દઈ તો આરામ આવવાનો હેતુ સરે ખરો ?

આજે મનના ઉદ્વેગશીલ પ્રત્યાધીતોના અનેક રોગો જોવા મળે છે. આ પણ એવો જ એક રોગ છે."

૧૭ [૭]

"વર્ષો પહેલાં આપણે સાથે લણતા હતા એ તમે જાણો છો. આ પછી જેમ બધા જ બવસાયમાં જોડાયા તેમ હું પણ ધંધામાં પડ્યો. પરંતુ કાણ જાણે કેમ દિવસે દિવસે માડું મન ભાંગતું જતું હોય એવું લાગે છે. આપણે સાથે હતા ત્યારે મારી ઉંમર ૧૮ વર્ષની

લગભગ હતી. આજે આડત્રીશ વર્ષની છે. આ વીસ વર્ષના ગાળામાં અનેક મિત્રોએ સારી એવી પ્રગતિ કરી છે, પ્રતિષ્ઠા મેળવી છે. મેં પણ પુરુષાર્થ તો કર્યો જ છે, પણ એમાં મને ચારી મળી નથી. આમ થવાનું કારણ મારી શારીરિક અને માનસિક નબળાઈ છે. હવે તો હું સાવ અશક્ત થઈ ગયો છું. આમ થવાનાં કારણો મારે મન મોકળું મૂકીને સંકોચ વગર રજૂ કરવાં જોઈએ.

“ યૌવનમાં પ્રવેર્યો ત્યારથી જ મારી કામોત્તેજના અત્યંત ઉત્કેશયેલી રહે છે અને આ ઉત્તેજનાને કારણે મારું શરીર કાયમ ધગેતું-ગરમ રહે છે. આ ગરમીએ મારી ધાતુઓને લગભગ બાળી નાખી છે. હવે તો મારું શરીર માત્ર હાડકાંનું માળખું જ રહ્યું છે. બોલીમાં રતાશને બદલે કાળાશ વધી રહી છે. આમડી સૂકી, ખરબટ થતી જાય છે. આંખો હંમેશાં ગતી જ હોય છે. મોઢામાંથી એક પ્રકારની ઉઘ્ર વાસ આવે છે. દાંત ખરાબ થઈ રહ્યા છે અને મોઢામાં સતત ચાંદાં પડ્યાં કરે છે. દસ્તની કબજિયાત એ મારી કાયમી ફરિયાદ છે. મળ અત્યંત સૂકો, કાળો અને બકરીની લીંડી જેવો જ ગતરે છે, અને તે પણ ખૂબ જ શ્રમ પછી. આથી મારું પેટ કેમ જાણે ભરેલું જ હોય એવી લાગણી રહ્યા કરે છે. આનું સીધું પરિણામ એ આબ્ધું છે કે મને સખત ગેસ થાય છે. ઊંઘમાં મને સ્વપ્નદોષ થઈ જાય છે, તો ક્યારેક ગેસથી માનસિક અસ્વસ્થતાને કારણે સ્વપ્નાંઓ આવે છે. કામોત્તેજનાની ઉત્કેશયેલી સ્થિતિમાં જીવતો હોવાથી સ્વપ્નાંઓ પણ એવાં જ આવે છે અને આ કાયમી વીર્ય-ક્ષયને કારણે મારું શરીર ધસાતું જાય છે.

“ આ બધી ફરિયાદોમાંથી બચવા મેં થોડા વખત પહેલાં જ લગ્ન કર્યાં. લગ્નને પરિણામે મારે એ બાળકો પણ છે; છતાંય મારો કામાગ્નિ શાંત થયો નથી, થતો નથી. સ્ત્રીનું સ્મરણમાત્ર મને ઉત્તેજિત કરી મૂકે છે. અને આ બધાને પરિણામે મારો ધંધો પણ ડીક કચળી ગયો છે. શું કરવું એ જ સૂઝતું નથી. તમે મને આ સંબંધમાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી શકો એવી આશાથી આ પત્ર લખું છું.

‘મારી ભૂખ મરી ગઈ છે મારા શરીરનો વિકાસ રૂઢાઈ ગયો છે. શરીર દિવસે દિવસે કાળું પડતું જાય છે. શરીર ધગેલું રહે છે જનજો કે તાર હશે એવી લાગણી થાય છે. સહેજ પણ ખોરાક લેતાં હોજરીમાં ભાર વધી જાય છે અને પછી ખૂબ જ અકળામણ વધે છે. માસિક અનિયમિત છે. દુખાવો પણ રહે છે. રાત્રે ઊંઘ આવતી નથી અને સવારના ઊઠું છું ત્યારે શરીર જકડાયેલું હોય છે.’

દરદીને તપાસ્યા પછી એમની સાથે નીચે પ્રમાણે પ્રશ્નોત્તરી કરી :

‘તમારી ઉંમર ?’

‘જૂનીસ વર્ષ.’

‘લગ્ન થયાં છે ?’

‘ના.’

‘રોજિંદા જીવનમાં સંતોષ, આનંદ અને તમારું પોતાનું કંઈ શકાય તેવું સ્વજનોથી હંફાણું ઘર એવો અનુભવ જીવનમાં થાય છે ?’

આ પ્રશ્ન સાથે જ દરદીની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં, પણ હિંમતપૂર્વક પોતાની લાગણીઓને કાબૂમાં રાખતાં કહ્યું :

‘મારી તબિયત ખરાબ છે, એને આ પ્રશ્ન સાથે શું સંબંધ છે ?’

‘ઘણો સંબંધ છે. તમારા રોગનું મૂળ કારણ જ કદાચ મારા આ પ્રશ્નમાં રહ્યું હોય એવું મને લાગે છે, માટે જ પૂછું છું.’

‘બીજું તો શું કહ્યું ? પણ જીવનમાં વર્ગોથી એક પ્રકારના અજીવોમાંથી પસાર થઈ રહી છું. કલાકો સુધી વિચારોના વમળમાંથી છૂટતી નથી. ક્યારેક તો આ વિચારોની ખીક પણ લાગે છે. પણ આજે હવે એ મારા કાબૂ બહાર જતી ગયું છે.’

‘તમને એવું નથી લાગતું કે જ્યાં સુધી તમારા મનની શાંતિ પેદા ન થાય ત્યાં સુધી તમને કોઈ જ દવા લાગુ નહિ પડે ?’

‘તમારી વાત સાચી લાગે છે. દવાઓની પાછળ અનેક વૈદ-
ડોક્ટરોના ઉંબરા ધસ્યા છે, પણ ફાયદો થતો જ નથી. એક તરફથી
ઉંમર વધતી જાય છે, બીજી તરફથી તબિયત ધસાતી જાય છે.’

ફરી એની આંખમાં ઝળઝળિયાં આવી ગયાં. છતાંય સ્વસ્થ થતાં
કહ્યું : ‘સમાજની કરણતા પણ કેવી છે ? આજે તો મારા લગ્નજીવનનો
પ્રશ્ન પણ કથળી ગયો છે. સૌ કોઈને મારા શરીરના સૌંદર્ય અને
શરીરસૌંદર્ય—ખાસ કરીને આજે પુરુષોને ચોક્કસ પ્રકારનાં અવયવોના
વિકાસની જ અપેક્ષા હોય છે. આ અપેક્ષાને સંતોષવાની મારી શારીરિક
સંપત્તિ નથી અને પરિણામે કોઈની સાથે માડું જીવન જોડાતું નથી.’

દરદીની ફરિયાદોના ચાંદણમાં મેં એમને દવાઓ આપી. ખોરાકની
સૂચના આપી, અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ થવા માટે કેટલાક વિશેષ
વ્યવહાર સૂચનો કર્યાં. દરદી તો ગઈ, પણ મને વિચાર કરતો મૂકતી
ગઈ. માંદગીથી મન બગડે છે ? બંનેમાં મર્યાદામાં સત્ય રહ્યું છે. પણ
આજે તો મનની આસપાસ જ માંદગી રોગબરોજ વધતી જ જાય છે
એવું શેનિંદા જીવનમાં ડગલે ને પગલે જોવા મળે છે.

વિવાદજન્ય રોગો એ આજના રોગો છે.

[૯]

થોડા દિવસ પહેલાં જોયેલા એક દરદીના મનોવ્યાપારનો ખ્યાલ
અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે. રોગવિજ્ઞાનમાં મનોવ્યાપાર કેવો
મહત્વનો ભાગ ભજવે છે તેનો આ એક ખૂબ જ મદત્તવનો કિસ્સો છે.

દરદીની ઉંમર સાઠ ઉપરની કહી શકાય. મેં એમને જોયાં ત્યારે
એમની મુખ્ય ફરિયાદ ઝાડાની હતી. દિવસમાં વારંવાર થોડા થોડા
વખતે પાચખાને જવું પડે. થોડો દસ્ત જિતરે, સતત ખણસ રહે,
ગેસ થાય, અકળામણ લાગે અને ક્યારેક જો જલદી પાચખાને નહિ
જવાય તો કપડાં બગડી જશે એવી ખીંક લાગે. માનસિક રીતે સતત
ઉરકેરાટ રહે, સારી ઊંઘ ન આવે, આખો રાત્રી લાગે, મીઠી રીતે
પ્લડપ્રેશર ન વધે છતાંય મગજ ઉપર એક પ્રકારની ગરમી લાગે

અને એની ઉગ્રતા વખતે હાથપગ કપે. આ એની ફરિયાદો હતી દરદીની નાડી અને એની આંખોના હાવભાવનો અભ્યાસ કરતાં એમ લાગે કે માનસિક રીતે કોઈ ભારે ઉગ્ર તાણુમાંથી એ પસાર થઈ રહ્યાં હશે. અને એના જ એક ભાગ તરીકે આ ઝાડાની ફરિયાદો લાભી થઈ હશે. ઉંમરને કારણે આંતરડાં નળજાં પડે, ખોરાકના અપચનમાંથી ગેસ થાય, મળ સુકાય કે ઢીસો પડે તેવા વિસગત ફેરફારો અવે. આ બધું હોવા છતાં મન અને શરીરનો જે પરસ્પરનો સહકાર દેખાવો જોઈએ, તે ન હતો.

દરદીને ખોરાકની અને આહારવિહારની સૂચનાઓ આપી. આપવાનાં ઔષધોની નોંધ તૈયાર કરી નું પાછો વળ્યો અને રસ્તામાં વિચારે ચડ્યો. ચાર દિવસની દવા આપી, પણ આ દવાથી સતોષ ન થયો. દવા લેવા આવનાર વ્યક્તિ પાસેથી પછી થોડું જળથુવા પ્રયત્ન કર્યો અને એ સ્વજને આપેલી વિગતો સાંભળી મારી કલ્પના સ્પષ્ટ થઈ ગઈ.

દરદીને એકપણ પુત્ર નથી પાંચ દીકરીઓ જ છે. નાનામાં નાની દીકરી ૨૪-૨૫ વર્ષની છે. દુઃખદ સ્થિતિ એ છે કે આ દીકરીઓમાંથી કોઈનાંય લગ્ન થયાં નથી—બધી જ કુંવારી રહી છે. એક અવસ્થા સુધી હિંમતભેર આ વાસ્તવિકતાનો સામનો કર્યા પછી ઉત્તર અવસ્થામાં દરદીની સમગ્ર હિંમત લાગી ગઈ છે. આ અપરિણીત દીકરીઓને જુએ છે અને એના મનમાં ભારે મોટી અકળામણ, ગ્લાનિ, વિપાદ પેદા થાય છે. માનસિક સમતોલપણું ગુમાવી બેસાય તેટલી હદે એનો પ્રભાવ વધે છે અને એમાંથી જ ઉપરની એક અવસ્થાએ પચનચંત્રનાં સ્નાયુઓ ઉપરનો કાબૂ પણ ગુમાવ્યો છે. દરદીને દવાથી રાહત જરૂર મળશે, પણ આ મનોબૂમિનો ઉકેલ તો અન્ય રીતે જ વિચારવો જોઈએ.

“કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન”

આ ગીતાસૂત્રનો આ દરદીને પ્રકાશ મળે તો? રોગની સામે પ્રતિકારની શક્તિ મળશે.

[૧૦]

‘વૈદરાજ ચાલોને, સવિતાજહેનને સખત પેટમાં દુખે છે.’ વહેલી સવારે આવીને એક યુવાને મને ખજર આપ્યા. હું તો હજુ પચાસી-માંથી ઊભો થતો હતો ત્યાં જ આ સમાચાર મળવાથી ઝડપથી તૈયાર થઈને હાત્રાશ્રમમાં ગયો. બાર વાગ્યાની આસપાસથી દુખાવો શરૂ થયો હતો. દુખાવો અચાનક જ શરૂ થયો હતો. રાત્રે અગિયાર વાગ્યા સુધી તો સવિતાજહેન જાગતાં હતાં.

દુખાવાનાં પ્રાથમિક ચિહ્નો આ પ્રકારનાં હતાં. થોડીથોડીવારે વેદનાતું શબ્દ આવતું હતું. જમણી બાજુના ભાગમાંથી શબ્દ પેદા થતું હશે; કારણકે જમણો પગ પેટ-પેડુ તરફ વાળીને પેટ-પેડુનો ભાગ દબાવી આરામ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હતો.

દરદીની વિગતો અને પ્રશ્નોમાંથી દરદ ક્યાંથી આવે છે તે સ્પષ્ટ થતું નહોતું. વિગતોમાં પેટ આપ્પું કળે છે અને સાથે જ જમણી બાજુના પગનો ભાગ પણ દુખે છે એવી ફરિયાદ હતી.

દરદીની સ્થાનિક તપાસમાં પેટમાં ક્યાંય ગેસનો ભરાવો નહોતો. મળાવરોધની કોઈ નિશાની નહોતી. કબજિયાત નથી રહેતી એમ પ્રશ્ન ઉપરથી જાણવા મળ્યું હતું.

પ્રશ્નોમાં પણ આવો દુખાવો આ પહેલાં કોઈ વખત થયો હોય એની માહિતી મળતી ન હતી. દરદીની ઉંમર લગભગ ૧૮ થી ૨૦ વર્ષની હતી. માસિક નિયમિત હતું. આર્તવદર્શન વખતે પણ કોઈ વખતે પીડા થતી નહોતી, એટલે જે કેટલીક વખત આર્તવશૂન્યતા દરદીએ જોવા મળે છે, તેવું પણ અહીં નહોતું.

દરદીને જે ભાગમાંથી દુખાવો થતો હતો એમાં જમણી બાજુનો પેડુનો ભાગ, જમણી બાજુની કમરનો કેટલોક ભાગ—વિશેષ રીતે જમણી બાજુના સ્નાયુના સૂત્રનો ભાગ સુખ્ય હતા. દરદીને તાત્કાલિક આ પ્રદેશ ઉપર ગરમ કાથળીનો શેક કર્યો અને દવામાં ગંધારા વગરનું ચૂર્ણ ગ્રામ ના, મોડાગાય કાર્બ ગ્રામ ના, પવનાર ચૂર્ણ

ગ્રામ ૦૧ એનાં ત્રણ પડીકાં પાણી સાથે આપ્યાં. આથી દરદીનું શૂળ ક્રમે ક્રમે ઓછું થવા માંડ્યું અને ચોક્કસ જગ્યાએ કેન્દ્રિત થયું. આ સ્થળ વિશેષ રીતે કમર અને સાથળના માંધાનો લાગ હતો. સ્વીવટપૂર્વક જોતાં અને એ લાગ ઉપર દબાવતાં પણ દરદનાં કોઈ સ્પષ્ટ ચિહ્નો જોવા મળતાં ન હતાં, અલગત એક વાત સ્પષ્ટ હતી કે ઉપરોક્ત પડીકાંથી ઉત્તરોત્તર સહત મળતી જતી હતી.

ખીજ દિવસે દુખાવો તો ચાલુ જ રહ્યો, એટલે ખીજ એક ડોક્ટરની સલાહ લેવાનો નિર્ણય કર્યો. ડોક્ટરને ગોઝાવવામાં આવ્યા. એમણે દરદીનું નિદાન ઓળાંબો (વેજ) - (કોઈપણ જગ્યાએ પાક થાય ત્યારે સાથળના મૂળમાં જે પ્રકારની દુખાવા સાથે ગાંઠ પેદા થાય છે તેને ઓળાંબો કહેવામાં આવે છે.) હોવાનું જણાવ્યું. આ દરદમાં કોઈપણ જગ્યાએ પાક થવાનું દેખાતું નહોતું. ઓળાંબામાં જે પ્રકારની ગાંઠ, સોજો, સ્તાશ વગેરે પેદા થતાં હોય છે, તે પણ નહોતાં, એટલે આ નિદાન ગમે જોતરતું નહોતું. એમણે દરદીને આર્ગોપાથ્રીન આપવાની સલાહ આપી. મેં આર્ગોપાથ્રીન આપવાનું પસંદ ન કર્યું, પણ એના સ્થાને આયુર્વેદીય ગીતે ઉપયોગી બને તેવાં દ્રવ્યો આપવાનો નિર્ણય કર્યો. ડોક્ટરનો એક વિશેષ સ્પષ્ટ અભિપ્રાય એ પણ હતો કે જો દરદીની સંભાળ લેવામાં નહિ આવે હજીનચલન કરશે તો જે લાગનો દુખાવો છે ત્યાં અંદરથી પાક પણ થશે.

પાક માટે જે પ્રકારની ગરમી પીડાસ્થાન ઉપર જોવા મળે છે તે જોવા મળતી નહોતી અંદર પાક થતો હોય ત્યારે બાહ્ય રીતે ચામડી ઉપર જે ફેરફારો થતા જોવા મળે છે તે પણ દેખાતા નહોતા, એટલે આ નિર્ણય પણ સ્વીકાર્ય બનતો ન હતો. ગ્રામ છતાંય પાક, શૂળ અને સંધિસ્થાનને નજર મામે રાખીને નીચેના પ્રયોગ આપવામાં આવ્યો : આસોંદ ગ્રામ ૦૧, વાકેરી ચૂર્ણ ગ્રામ ૦૧, ગંધક રસાયન ગ્રામ ૦૧, નિંબપુષ્પ ચૂર્ણ ગ્રામ ૦૧ અને ગંધારો વજ્ર ગ્રામ ૦૧, આવાં ત્રણ પડીકાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધની સાથે આપવાં શરૂ કર્યાં. ૨૪ કલાકે ગણનાપાત્ર મુદારો દેખાયા. ખીજ દિવસે સુધારાનું પ્રમાણ

વધ્યું અને ચારેક દિવસને અંતે દરદી તદ્દન સ્વસ્થ રીતે હરતી-ફરતી થઈ ગઈ. જોકે મારે મન હજુય આ દુખાવાનો પ્રકાર એ કોયડો જ રહ્યો છે.

ઉપરનાં ઔષધો આર્ગોપાઈરીનના સ્થાને આયુર્વેદિક દ્રવ્યોને ચક્રામી જોવાની પ્રતિષ્ઠા આપવાનો નિર્ણય કર્યો અને એમાં સફળતા પણ મળી.

[૧૧]

ટોગોની દુનિયામાં માનવીનું શરીર અને મન કેવા પડ્યા અને પ્રત્યાધાત પાડે છે તેની વિગતો હવે દિવસે દિવસે સ્પષ્ટ થતી જાય છે. આયુર્વેદે આરોગ્યની વ્યાખ્યા આપતાં જે કહ્યું છે કે આત્મા અને ઇન્દ્રિયો સાથે મનની પૂરી પ્રસન્નતા એ જ આરોગ્ય છે, આવા આરોગ્યની કલ્પના આજે દુર્લભ જની છે. વ્યક્તિનું મન આજે ખૂબ જ આળુ, અસહિષ્ણુ અને અસ્વસ્થ રહે છે. દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ જ કેમ જાણે ચાલી ગઈ હોય એવો રોજબરોજ અનુભવ થઈ રહ્યો છે. દુઃખ એ માનવીના જીવનમાં એક રીતે પ્રતિકારની શક્તિ પેદા કરનારી પરિસ્થિતિ છે અને માનવી આવા દુઃખોની પરંપરા અને એને સહન કરવાની શક્તિથી જ ધડાય છે, એ વાત પણ હવે ભુલાઈ રહી છે. આજના વિજ્ઞાને પણ આ દુઃખમાંથી બચવા માટે મોટી સગવડ કરી આપી છે—આજના અનેક પ્રકારના ટ્રાન્કવી-લાઈઝર્સનો આજે જે રીતે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે તેની પાછળ આ દુઃખમાંથી મુક્ત રહેવાની સમજણ છે. આથી પરિસ્થિતિ એ પેદા થઈ છે કે દુઃખનો સામનો કરવાની શક્તિ તો આજે હીનતીય થઈ રહી છે અને દુઃખને સહન કરવાની વૃત્તિ પણ મટતી જાય છે, પરિણામે દુઃખ સહન કરીને માનવીના શરીરમાં જે પ્રકારની પ્રતિકારની શક્તિનો વિકાસ થતો હતો એવી શક્તિ આજે પેદા થતી પણ અટકી છે.

મારી વૈદકીય પ્રવૃત્તિમાં મને જે અનુભવ થઈ રહ્યો છે તેનું આ માત્ર દર્શન છે. મારા અનુભવના સમર્થનમાં નીચેનો એક પ્રસંગ તોષવાનું ગોચર સમજી છું.

‘આવીએ ?’ ૧૯/૨૦ વર્ષનાં એક બહેન અને ૨૨/૨૪ વર્ષની ઉંમરના એક બાઈએ મારા સલાહકેન્દ્રમાં પ્રવેશ કરતાં પૂછ્યું. ‘આવો, શું પ્રશ્નો છે ?’

‘આ જુઓને, હજી તો લગ્ન કર્યાં દોઢ જ મહિનો થયો છે, પણ લગ્ન પછી તુરત જ આ જિલ્લી જેવી હેડકી આવ્યા કરે છે. જોધ આવતી નથી પેટમાં પૂળ ગેસ થાય છે અને દિવસે દિવસે શરીર નબળું પડતું જાય છે. દવા તો ઘણી કરી છે પણ કાંઈ કારણ સમજાતું નથી અને દવા પણ લાગુ પડતી નથી. આથી તમારી પાસે આવ્યાં છીએ.’

દરદીની ઉંમર ૧૯/૨૦ વર્ષની. લગ્ન કર્યાં માત્ર દોઢ મહિનો થયો છે અને એ પછી જ આ રોગ શરૂ થયો છે.

મેં આ રોગને સમજવા માટે પ્રશ્નોત્તરી કરી તે આવી હતી :

‘લગ્ન થયા તે પહેલાં કદી પણ જાડા, જિલ્લી, મોળ, ગેસ થતાં હતાં ?’

‘ના, કોઈ દિવસ એવું થયું નથી.’

‘ખરેખર, જિલ્લી થાય છે ખરી ?’

‘ના, હજી સુધી એ રીતે સીધી જિલ્લી થઈ જ નથી. માત્ર જાણે જિલ્લી થશે તેવા જોડેથી ઉછાળા જ આવ્યા કરે છે.’

‘જોધ આવી જાય તો સ્વપ્ન આવે ખરાં ?’

‘હા, લગતાં સ્વપ્નાં આવે.’

‘કોઈ વખત બીકથી જાગી જાઓ છો ?’

‘હા. એવું પણ બને.’

‘લગ્ન પહેલાં આવું થતું હતું ?’

‘હા. સગપણ પછી લગતાં સ્વપ્નાં આવવાં શરૂ થયાં એમ કહી શકાય.’

‘ક્યાં સુધી લપ્સ્યાં છે ?’

‘લગભગ એસ.એસ.સી. સુધી.’

‘તમારો રોજિંદો ખોરાક શું ?’

‘સાદો, ચાણુ ખોરાક.’

‘ખોરાક’ લીધા પછી પેટમાં, હોજરીમાં બળતરા જેવું થાય છે ?
જેને આપણે દાઝરાં બળતાં હોય એવું કહીએ છીએ તેવું લાગે છે ?’

‘ના, એવું તો કાંઈ જ થતું નથી.’

‘પેટમાં વીંટ, ચૂંક આવે ખરી ?’

‘ક્યારેક, ખાસ નહિ.’

‘ઝાડે કેટલીક વખત જવું પડે છે ?’

‘એક વખત, સાફ આવે છે.’

‘પેશાબની કોઈ તકલીફ થાય ખરી ?’

‘ના, ચોખ્ખો અને સાફ.’

આ પ્રશ્નોત્તરીમાં દરદીના રોગની દૃષ્ટિએ કોઈ નિર્ણય થઈ શકે
નહિ તેવા એના જવાબ હતા.

મેં સહજ રીતે પૂછ્યું : ‘લગ્ન પછી જાતીય વ્યવહાર શરૂ
થયો છે ? એની કોઈ ફરિયાદ ખરી ?’

આ પ્રશ્ન સાથે દરદીના મનના ભાવો બદલાઈ ગયા અને એના
મોઢા ઉપર એક પ્રકારનો ભય અને ચિંતા પ્રગટ થતાં હોય એવું
લાગ્યું. એનો દરદી તરફથી જવાબ ન મળ્યો.

મને એના પતિ પાસેથી જે માહિતી મળી તે આ પ્રકારની
હતી : ‘જાતીય વ્યવહાર થયો જ નથી—થઈ શકતો નથી. મારી
ધમ્મા પ્રગટ કરું કે હજીવો પણ પ્રયત્ન કરું ત્યાં જ એને ન સમગ્રય
તેની મૂંઝવણ સાથે આખા શરીરે પગ્ગેવો થવા માંડે છે અને એકદમ
અસ્વસ્થ બની જાય છે. આજે જે આ મોળની ઊંચટી જેવી ફરિયાદ

સાથે જેસ જોયું થાય છે તે આવા શરૂઆતના પ્રયત્ન પછી જ થયું છે. પણ આવી વાત કોઈનેય કરતાં સંકોચ-ક્ષોભ થાય છે એટલે કરતાં નથી અને વળી એમ પણ વિચાર આવી જાય છે કે આવા વિચાર કે વ્યવહારની સાથે આ ઊંઘટી મોળ, જેસને શું સંબંધ હોય ? એટલે પણ એ વાત કરવાનું બનતું નથી. '

દરદીના રોગનું કારણ સમજાઈ ગયું. જાતીય વ્યવહારનો અજાત ભય દરદીને મૂંઝવે છે, અને શક્ય એટલો વખત આ વ્યવહારથી પોતે મુક્ત રહે, દૂર રહે એ માટે એમણે આ મૂંઝવણ-અકળામણમાંથી દરદ નોતપું છે.

દરદીને મેં થોડા સલાહ આપી, દવા પણ આપી. દરદી ગયાં, પણ મને વિચાર કરતો મૂકતા ગયાં. માનવીના મનોવ્યાપારનો રોગો પેદા કરવામાં કેટલો મહત્વનો ફાળો છે ? આમાં કેવળ દવાથી કેટલી હદે આરામ મળી શકે ? એ માટે તો દરદીના શરીરને, મનને ભય-મુક્ત કરવું જોઈએ. એના મનનું સંતોષ અને શાંતિભર્યું સમાધાન થવું જોઈએ. ચિકિત્સાવિજ્ઞાનમાં આ દષ્ટિ હવે વિકસી જોઈએ. આયુર્વેદમાં જોને રોગની સંપ્રાપ્તિ કહે છે, તે રોગના કારણનો વિચાર કરવો જોઈએ, શોધવો જોઈએ. વિજ્ઞાનપ્રધાન ચિકિત્સાથી સંભવ છે કે તત્કાળ દરદીને ફાયદો થાય. પણ એથી એકદર તો નુકસાન જ થવાનું છે એ સમજી લેવું જોઈએ.

[૧૨]

રોગાવસ્થામાં, રોગોને પેદા કરવામાં, વધારવામાં કે ઉગ્ર બનાવવામાં ખીક એ ભારે મોટું અસર કરનારું પ્રેરક બળ છે. ખીક, એ આમ તો માત્ર એ અક્ષરનો રાખ છે, પણ એની અસર જીવનમાં અનેક પ્રત્યાધાતો ઊભા કરે છે ખીજી રીતે કહીએ તો રોગ સ્વયમેવ જોડેલો ચિંતાજનક છે એના કરતાં રોગની ખીક વિશેષ ચિંતાજનક બને છે અને કેટલીક વખત આ ખીક રોગને વધારે મૂંઝવણભરેલો બનાવે છે અને દરદી એના વચનમાં ધૂમ્મા કરે છે.

‘રોગની ચિંતા કરતાં રોગની ખીકની ચિંતા કેવા મનોભાવો પેદા કરે છે, એના થોડા પ્રસંગો જોઈએ.

‘છેલ્લા કેટલાક વખતથી મને થાક લાગે છે. સવાગના ઊઠતી વખતે ચક્કર આવે છે. મારી આંખો દિવસે દિવસે નબળી-ઝાંખી પડતી જાય છે અને ખોરાક ઉપરની મારી ટુચિ ચાલી ગઈ છે. દિવસે અને રાત્રે મને કેટલીક વખત વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. પેશાબ ખૂબ છૂટથી આવતો હોવા છતાંય મને એની સતત ખણસ રહે છે. મધુપ્રમેદ તો નહિ હોય ને ? એની ચિંતા મને સતાવ્યા કરે છે.’

શારીરિક તપાસને અંતે મેં એને સમજાવ્યું કે એ માત્ર અછાજનો દોષ હતો, ત્યારે એને આશ્ચર્ય થયું. ખીકનો ભાર હળવો કરીને એ છૂટો પડ્યો

(ક)

‘આમ તો સીધી રીતે મને કોઈ દરદ નથી. આંખ છતાંય મારું વજન ઘટતું જાય છે. હાલતાં ચાલતાં થાક લાગે છે. આખો દિવસ ગમગીનીમાં પસાર થાય છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે મને અવાર-નવાર ધાતુસ્ત્રાવ થાય છે. ધાતુસ્ત્રાવથી માણસ નપુસક થઈ જાય છે અને પરિણામે એનું જીવન નિષ્ફળ નીવડે છે એવું મેં જ્યારથી સાંભળ્યું છે ત્યારથી મારી ચિંતા વધી ગઈ છે.’

એક યુવાનની આ ફરિયાદ સાંભળીને મને થયું : કેવી દયાજનક સ્થિતિ આ યુવાનની છે ? ધાતુસ્ત્રાવથી નપુસકતા આવી જાય એનો ચિંતાભાર રોગગ્રન્થ સ્થિતિરૂપ બની ગયો છે. ભાવિની ચિંતાની આસપાસ એનું જીવન વેડફાઈ રહ્યું છે.

મેં કહ્યું કે, આ ધાતુસ્ત્રાવ એ કોઈ જાતીય દોષ કે નબળાઈને કારણે જ થાય છે એવું નથી. આંતરડાંની ગરમી, જૂની કમજિયાત, ગેસ અને રાતનાંતુની નમળાઈને કારણે આવો ધાતુસ્ત્રાવ થઈ જાય છે. કેટલાક સંજોગોમાં વિશેષ ગરમી ખાવાથી કૃમિજન્ય દોષને કારણે પણ એવું બને છે. એથી જાતીય નપુસકતા આવવાનો જરાય સંભવ

નથી. માત્ર થોડી શારીરિક અશક્તિ લાગે એટલું જ. એનાં મૂળ કારણને શોધી એ દૂર કરશે તો આજની ફરિયાદ આપોઆપ ચાલી જશે.

(સ)

‘ વૈદરાજ, આ જુઓને, થોડા દિવસથી જીભ ઉપર આ ગાંઠ જેવી ફાડલી થઈ છે. થોડી થોડી દુખે છે, એના કારણે મોદામાંય દુખે છે. મોદામાંથી લાળ પણ પડે છે. કેન્સર તો નહિ થાય ને ? મને એની ખીક લાગે છે આ ખીકથી મારી જૂખ જ ઊડી ગઈ છે, અને ઊંચ પણ ચાલી ગઈ છે. ખૂબ જ ચિંતા થાય છે, શું કરવું ? ’

મેં એને સમજાવ્યું કે ફાડલી તો માત્ર પ્રજ્વલક ‘ખી’ની ખામીને કારણે પેદા થઈ છે. આંતરડાંની ગરમીને કારણે આવું બને છે. આથેત્રો ખોરાક, ખાટાં-મીઠાં ફળો અને પ્રજ્વલક ‘ખી’ મળે તેવાં ઔષધો-દ્રવ્યો લો, એટલે મટી જશે.

(ગ)

‘ થોડા દિવસથી અવારનવાર ચક્કર આવી જાય એવું લાગે છે. બ્લડપ્રેશરમાં પણ વધારું બને છે એમ સાંભળ્યું છે. આથી મને બ્લડપ્રેશર હશે એવો ભય પેદા થયો છે. આખો દિવસ ચિંતા રહ્યા કરે છે. ’

એમ નહીં થયું કે એ બ્લડપ્રેશર નહોતું પણ ગેસ હતો. સૂંઠ અને સિંધવ જેવાં દ્રવ્યોથી આરામ લાગશે. એ સમાચારથી એનો ભય દૂર થયો.

આવા એક નહિ, અનેક દરદીઓના અસગો ટાંકી શકાય એવા છે કે જેમા કેવળ ભયને કારણે રોગની ચિંતા કરતાં રોગની કદપના વધારે આધાતજનક નીવડે છે

(ઘ)

થોડા વખત પહેલાં એક દરદીને જેવાનો પ્રસંગ આવ્યો. રોગની દૃષ્ટિએ એમાં કાર્ક ગૂદ પ્રકારનો નિર્ણય કરવાનો ન હતો.

દરદીને પેટનો દુખાવો પેદા થયો. એમાં ઊલટી અને ઝીણો તાવ લબ્ધ્યાં, તપાસને અતિ ખૂબ પડી કે દરદીને એપેન્ડીસાઇટિસ છે.

એપેન્ડીસાઇટિસ એ વાટકાપ વગર મટી શકે નહિ. વાટકાપ માટે જે વખત, ઓપરેશન અને ઔષધો માટેની નાણાંની સગવડ, અને સારવારનો ભાર છિપાડવા માટે આવશ્યક પરિચારકનો અભાવ—આ બધાનો ભાર એને કોરી ખાતો હતો. આપણે જોઈ શકીશું કે ઓપરેશનના પરિણામની, એનાં લયસ્થાનોની ચિંતા કરતાં આ દગ્દીની જુદી ચિંતા જોવા મળે છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં આવા અનેક પ્રસંગો જોઈ શકાય.

[૧૩]

૨૦-૨૨ વર્ષની એક બહેનને મારી પાસે લાવવામાં આવી ભારે એની રીતભાત અને રોગનાં ચિહ્નો આ પ્રકારનાં હતાં.

એ ગભરાતી ગભરાતી ચાલતી હતી. જાણે કે કોઈ એની સામુ તાકીને જોઈ રહ્યું છે અને એ આંખથી બચવા લાગી છૂટવા મથે છે, એવો એના હલન-ચલન વખતે લાવ હતો.

મારી સામે બેસતાં થોડું શરીર સંકોપ્યું. થોડા લય સાથે મારી સામે કેમ જાણે તિરસ્કાર વ્યક્ત કરતી હોય એવો ચાળો કર્યો અને પછી થોડું હસી લીધું.

‘તમારું નામ શું ?’, મેં પ્રશ્ન કર્યો. ‘ક્યાં રહો છો ?’

‘કચકતા.’

‘ક્યાં મુઠી લખ્યાં છો ?’

‘હ અંગ્રેજી મુઠી.’

આ પ્રશ્નાવલિ દરમિયાન એની લયસૂચક ~~જાણે~~ તો ક્યાં જ કરતી હતી.

શરીર તદ્દન સ્વસ્થ હતું. શારીરિક રીતે દરદીને કોઈ રોગ ન હતો. માત્ર એની ગુપ્ત ફરિયાદો આ હતી : ખૂબ જ ગેસ થતો હતો ઓડકાર આવતા હતા અને કબજિયાત રહેતી હતી. ઊંધ તદ્દન ચાલી ગઈ હતી. અજખાનો કોઈ પાર ન હતો.

મેં આ સ્થિતિનાં કારણો શોધવા પ્રયત્ન કર્યો. એમના કુટુંબમાં કોણ કોણ છે, એની માહિતી પૂછી; પણ મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે આ માહિતી આપતી વખતે એણે એક પ્રકારનો હય અનુભવ્યો. મોદાની રેખાએ ઉપર કોધનો આવેગ પણ દેખાયેા.

પછી તો એમની સાથે આવેલા લોકોની અનુમતિથી એમણે મને કહેવા માંડ્યું:

‘અમારા ઘરમાં મારો ભાઈ, બા અને હું ત્રણ જણ રહીએ છીએ. થોડા દિવસથી અમારા ઘેર એક સ્વામી જેવો પુરુષ આવ્યો છે. મારાં ભાઈ અને બાને એના ઉપર પુષ્કળ શ્રદ્ધા છે. એમની પામે અનેક લોકો આવે છે; પણ મને એનું વર્તન ગમતું નથી. મને બીક જ લાગે છે કે આ માણસ કોઈક દિવસ મારી ઉપર હુમલો કરશે તો ? મેં મારી બાને મારી મૂંઝવણ કહી હતી, પણ એમને એના ઉપર અપાર શ્રદ્ધા હોવાથી મારી વાત સાંભળવાને બદલે મારા ઉપર ગુસ્સો કર્યો. ખસ, તે દિવસથી હવે મને જોઈ જ આવતી નથી. બધી જ રીતે હું સ્વસ્થ લાગું છું, છતાંય મારી માનસિક સ્વસ્થતા ચાલી ગઈ છે. મને કોઈ રોગ નથી, તેમ હું ગાંડી પણ નથી. પણ મારા કુટુંબીઓને મારું ચિત્તજન્ય થઈ ગયું હોય એવું લાગે છે.’

એના કુટુંબીઓની માહિતી આ પ્રકારની હતી : જોઈ આવતી નથી. અસ્વસ્થ રહે છે. ગમે ત્યારે અસંગત બોલે છે અને દસે પણ છે. ગુસ્સાનો તો પાર જ નથી. પુરુષો તરફ એક પ્રકારનો કોણ જાણે તિરસ્કાર આવતો હોય એવું એનું વર્તન લાગે છે.

મેં દરદીને નીચે પ્રમાણે ઔષધોપચાર આપ્યા અને સાથે જ એના કુટુંબીઓને સૂચના આપી :

૧. ઐરંદિયું તેજ ગ્રામ ૧૦, દરરોજ સવારના સૂઠ ગ્રામ ૧૦ના ઉકાળા સાથે આપો.

૨. દવામાં સર્પગંધા ગ્રામ-૦૧, સારસ્વત ચૂર્ણ ગ્રામ-૦૧, દ્વિતુર હિંબાદિ ગ્રામ-૦૧, તગરાદિ યોગ ગ્રામ-૦૧ અને રાંખભસ્મ ગ્રામ-૦૧.

૩. એંગાલનું એથ્રોમા અગ્રજા ગ્રામ-૧૦, સવાર સાંજ બોજન પછી. દરદીની એક ફરિયાદ આત્મિક ઓછું આવવાની અને પીડા સાથે આવવાની પણ હતી, એટલે આ દષ્ટિએ એનો ઉપયોગ કરવાનું હિતકર લાગ્યું.

દરદી સાથેના વ્યવહારમાં એના કુટુંબીઓને એ સૂચના આપી કે વાત દરમ્યાન એના ઘરમાં રહેલા સ્વામી તરફ કેાંઈ બતાવવો અને એને પણ એના સખધમાં વિશ્વાસપૂર્વક બધું જ કહી નાખે તે માટે ઉત્સાહ આપવો.

૨૦ દિવસના પ્રયોગ પછી દરદીનો ગેસ ખૂબ જ ઓછો થઈ ગયો હતો. કમ્પનિયાત પણ ચાલી ગઈ હતી અને એક બખત જે માસિક આન્ધું એમાં પણ પહેલાંના કરતાં ફેર હતો.

મેં જે મહિના આ પ્રયોગ ચાલુ રખાવ્યો. આજે દરદી તદ્દન સ્વસ્થ છે અને પોતાનો રોજિંદો વ્યવહાર ચલાવે છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં માણસનો મનોવ્યાપાર કેવો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે તેનો આ થોડા દિવસ પહેલાં જ થયેલો અનુભવ છે.

[૧૪]

થોડા દિવસ પહેલાં એક ૨૫-૩૦ વર્ષના યુવાનને જોવાનું થયેલું. એમને જૂની સસણીનો રોગ હતો. આ રોગથી એ છેલ્લાં સાતેક વર્ષથી હેરાન થતા હતા. સસણીનો ગમે ત્યારે હુમલો આવે છે. ક્યારે, કેવા સંજોગોમાં હુમલો આવે તે નક્કી થઈ શક્યું નથી. આ રોગ માટે અત્યાર સુધીમાં અનેક પ્રકારની દવાઓ કરવામાં આવી છે. અંતે એ રોગ એક્ઝર્નિક છે એવું નિદાન આપીને અને તેમાંય એ રોગ ખાસ કરીને રજકણોના હુમલાથી પેદા થાય છે એવું સૂચવીને દરદીને આ રજકણોમાંથી બચાવવા માટે એરકન્ડિશનમાં રાખવાની-રહેવાની ભલામણ કરવામાં આવી.

આપણા દેશમાં આજે એરકન્ડિશનનો ઠીક પ્રચાર વધ્યો છે. આ પ્રચાર હિતકર છે કે અહિતકર એનો આપણે લાગે જ વિચાર

ઠોઈ નાના પ્રસંગને કારણે બને પક્ષો વચ્ચે મનદુઃખ ઊભાં થયાં. આજે તો વરનો બાપ ગમે તેટલો ખોટો હોય તોપણ એ જિંવો, અને એનું બધું જ સ્વીકારવું જોઈએ. એનું માન રહેવું જોઈએ અને કન્યાના બાપે નીચી મૂંડીએ સામે પક્ષ કહે તેમ કરવું જોઈએ, એ મિતિ છે. પરંતુ સ્વમાનના ખ્યાલોને કારણે આ પ્રસંગમાં કન્યાના બાપે પોતાની વાત સાચી હોવાથી પકડી રાખી અને પરિણામે વરના બાપનો રોષ પેદા થયો. આ રોષ બિચારી આ સ્ત્રી ઉપર ઠલવાયો અને એના બાપને ઘેર જવાની મનાઈ ફરમાવાઈ બાપના ઘરની ઠોઈ વાત કે પ્રસંગની ચર્ચા કરવાની પણ મનાઈ કરવામાં આવી. એનાં ભાઈભાંડુઓને પણ મળવાનું બંધ ચલ્યું. બસ, આ એક પ્રસંગ પછી દરદી અશ્વઘ્ન બની ગઈ. ઘરમાં બધી જ રીતે બધા એને સાચવે, છતાંય દરદી પોતાનો માનસિક આઘાત દૂર કરી શકી નહિ. ધીમે ધીમે આ અસ્વસ્થતાની ધાતુઓ ઉપર, લોહી ઉપર માડી અસર થઈ; રનાયુઓ સિયિલ થતા ગયા અને લોહીમાં વિષાદને કારણે એક પ્રકારની વિદગ્ધ અમ્લતાનો સંગ્રહ વધતો ગયો. દવાઓ તો ધણી કરવામાં આવી પણ છતાંય જ્યાં રોગના કારણરૂપ મનની શાંતિ, સ્વસ્થતા અને આનંદનો ઉકેલ ન આવે ત્યાં સુધી દવા પણ કેવું કામ કરે ? આયુર્વેદમાં ચોખ્ખ જ કહ્યું છે કે,

“ જાપ્તોપસેવી સ ભવત્યરોગઃ । ”

આજે કેવળ દવાની પાછળ હરણફાળ ભરીને દોડનારાઓ આનો વિચાર કરશે ?

[૧૬]

ત્રેવીસ વર્ષની એક કન્યાનું ચિત્ર મારી આંખ સામેથી દૂર ચલું નથી. બેડી દડીનો બાંધો, ભરાવદાર શરીર, સ્વચ્છ અને ગૌરાંગ કહી શકાય એવું મોઢું અને જોતાં નિર્દોષ તંદુરસ્તીની છાપ પડે એવું એનું સર્વોચ્ચ શરીર મારી આંખ સામે તરવરે છે.

મારે તબિયત બતાવવી છે, એમ કહીને એણે મારી સામે એનો હાથ ધર્યો. મેં એનો હાથ એના સમાધાન માટે નો લીધો, પણ જોતાં જ

જે હાથ ઊભી ચર્મ હતી તેમાં આ હાથ જોવા પછી કોઈ નિર્ણય બદલવો પડે તેવું ન દેખાયું.

‘કંઈ દેખાતું તો નથી આમ તો તમે તંદુરસ્ત છો, એટલે તમે જ તમારી તકલીફ કહો.’

થોડી વાર મૌન રહીને દરદીએ જે માહિતી આપી, તે આ પ્રકારની હતી :

‘મારી ઉંમર ૨૩ વર્ષની; પણ આ ઉંમરે જેવો શરીરવિકાસ જોઈએ તે મારામાં નથી, એવું મને કહેવામાં આવ્યું છે અને સારથી હું ચિંતામાં પડી છું. જોને જોને મળું છું તે બધા જ હું તંદુરસ્ત છું એમ જ કહે છે. પણ આ પછી પણ મારો પૂરતો શરીરવિકાસ નથી એવું કહેવાતું તો ચાલુ જ રહ્યું છે. જેની સાથે મારું સગપણ મધ્ય છે તે કહે છે કે ‘તારો ઉરપ્રદેશ મને ગમે એવો વિકસિત નથી, એટલે એ જો ન વિકસે તો આપણું સગપણ ફાક થાય તેવું મારે વિચારવું પડશે. તું ગમે તે પ્રકારનો ઉપચાર-દવા કરીને મને સતોષ થાય તેવું કરી લાવ’

આ એનો રોગ હતો. આટલું બોલતાં તો એની આંખમાં આંસુનાં ઝગઝગિયાં આવી ગયાં, મળું ભરાઈ ગયું.

મનેય મારી વર્ષોની પ્રવૃત્તિ દરમિયાન અનેક યુવાન સ્ત્રી-પુરુષોના સપર્કમાં આવવાની તક મળી છે. દર્શનીય રીતે જોઈએ સાહજિક વિકાસ સ્પષ્ટ રીતે દેખાય તે જોતાં એમ તો ન જ કહી શકાય કે આ બહેનને ખરેખર આવો કોઈ રોગ છે. પણ એના મનમાં જે ઠસાવવામાં આવેલું તે દૂર શી રીતે કરવું ? મારી મુંઝવણનો પાર નહોતો.

ઉરપ્રદેશ સાથે સંકળાયેલ આત્મવર્દ્યન, એની કોઈ તકલીફ વગેરે માટે થોડા પ્રશ્નો પૂછી સર્વસામાન્ય જીવનશક્તિ વધે અને પ્રજનન અવયવોને નૈસર્ગિક બળ મળે તેવાં દ્રવ્યોનું એક આયોજન કરીને દવા આપી. એ ગઈ અને હું વિચારે ચડ્યો

માનવીની વિકૃતિનું કેવું આ સ્પષ્ટ ચિત્ર છે ? કૃત્રિમ કપડાં-ઓનો ઉપયોગ કરીને કેવળ દર્શનીય સ્વરૂપ વધે અને તેમાંય રમ્તે ચાલતાં કમનીય આંખ ખેંચાય તે રીતે એ અવયવોને રાખવામાં આવે એ, આજની દિવસે દિવસે પ્રસરતી જતી વૃત્તિ છે આ વિકૃત વૃત્તિ આજે ખૂબ જ જોરથી પ્રસરી રહી છે, અને એ વૃત્તિના સંતોષ અને સમાધાન માટે ભારે મોટો વેપાર ચાલી રહ્યો છે.

જે યુવાનના મનમાં આ પ્રશ્ન ઊભો થયો છે તે આવી કૃત્રિમ દર્શનધેક્ષાનો ભોગ બન્યો છે, અને એ ધેક્ષાની પાછળ એક પવિત્ર કન્યાના જીવનને છિન્નભિન્ન કરી નાખવા સુધીની સ્વાર્થવૃત્તિઓ પોપાઈ છે.

એક જ યુવાનનું આ ચિત્ર નથી, પણ એવા અનેક યુવાનો આજે સમાજમાં જોવા મળે છે, જે કેવળ દર્શનીય જાતીય અવયવો જોઈને એક પ્રકારની પ્રસન્નતા માણે છે અને એની પાછળ એ વિકૃત પણ ખની શકે છે.

આજની આ સ્થિતિ કોણે પેદા કરી છે એ વિચારવાનો મુદ્દો છે, એના આવતી કાલે શુ પ્રત્યાઘાત આવવાના છે, અને આવશે, એ પણ આજે સામાજિક આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિચારવાનું રહે છે અને એમાંથી સ્વાસ્થ્યનો ઉકેલ શોધવાનો રહે છે.

એક વૈદ્ય તરીકે હું આ પ્રશ્નનો વિચાર કરું છું, ત્યારે મારી સામે અનેક યુવાનોનાં ચિત્રો ખડા થાય છે, જેની ફરિયાદો આ પ્રકારની રહી છે. રાત્રે સ્વપ્નદોષ થાય છે : જાતીય વિચારોની તીવ્રતા વધે છે. ખૂબ જ થાક લાગે છે. શરીર ધસાતુ જાય છે હસ્તનૈયુન કરવાની ટેવ પડી ગઈ છે. વીર્ય પાતળું પડી ગયું છે. સ્તંભન-શક્તિ સાવ જ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે. આ ફરિયાદો શા માટે પેદા થઈ છે, એનો કોઈ જો જવાબ માગે તો એનો મારો જવાબ એ છે કે આજના આ દર્શનીય પહેરવેશોને પરિણામે જે પ્રકારની જાતીય ચંચળતા અને આવેગ વધી રહ્યાં છે તેનું આ સ્પષ્ટ દર્શન છે. અને એનું આવની કાવે પરિણામ એ આવવાનું છે કે ભાવિ પેઢીમાંથી તંદુરસ્તી,

તેજસ્વિતા ચાલી જશે વીર્યવાન મેધાની પૌત્રુયની કપના જ માત્ર રહેશે અને એને સ્થાને સાવ હીન, માયકાગલા, ક્ષીણ યુવાનો જ જોવા મળશે. યુવાનો આવીને ઈરિયાદ કરે છે કે લણવાનું યાદ રહેતું નથી, વાંચતા માથું દુખે છે, થાક લાગે છે. આ બધાની પાછળ જાતીય આવેગની અપ્રત્યક્ષ અસર છે. આ ઐતિહાસિક બચ્ચું હોય તો આ આ પ્રકારનાં દર્શનો બધાં ચર્ચાં જોઈએ.

સ્ત્રીનું પૂતળું રાખી એના ઉપદેશ ઉપર પોતાની જાહેરાત માટે પ્રેસીઅર પહેરાવવામાં આવે અને રસ્તે ચાલતાં સૌ કોઈ એ જોતાં જાય સ્ત્રી કે પુરુષ કોઈને આ જોતાં ક્ષોભ થતો નથી, એટલું જ નહીં, આલું જોતા એના મનમાં એક પ્રકારની છૂપી જાતીય વાસના પ્રગટે છે—એમાં જ એ આનંદ માણે છે માનવી જીવનમાં આ અવયવો પવિત્ર અવયવો છે. યૌવનના પ્રગટીકરણ સાથે આ અવયવોનો વિકાસ થવો જોઈએ. પણ આ વિકાસ માટે જોઈએ છે નિર્દોષ, નૈસર્ગિક વાતાવરણ, શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ખોરાક અને સામાજિક વિનય અને મર્યાદાવાળું જીવન આજે આ બધાનો અભાવ છે.

આજના હીનનીચ ખોરાકમાંથી કન્યાને બાળપ્રદર થાય છે એનાં જાતીય અવયવોનું પોષણ ક્ષીણ બને છે અને આ ઉંમરે શરીરનો વિકાસ રૂધિર છે.

આજના ઋતુકાળ—આર્તવદર્શન વખતનો ખોરાક વિદૂત બન્યો છે અને એની પછી તરીર ઉપર માડી અસર થાય છે. આ બધા પ્રશ્નોનો વિચાર કરવાને બદલે શરીરના એકમાત્ર અવયવનો વિચાર કરીને જે પ્રકારનું ગાડપણ પ્રગટ થઈ રહ્યું છે, તેના ઉપર સમાજે વિચાર કરવો જોઈએ.

જો એ નહિ થાય તો આવતી કાલની પેઢીનું શારીરિક અને સામાજિક આરોગ્ય લયજનક છે, ચિતાજનક છે, એમ સમજી લેવું જોઈએ, સ્ત્રીકારી લેવું જોઈએ જો આ પ્રશ્નોનો વિચાર આજે કરવા માટે આપણી આજની સામાજિક સત્યાઓ અને સરકાર મૌન રાખશે તો જે લાવિતો લાય આ કન્યાને મૂંઝરી રહ્યો છે તેવો જ લાય આવતી

કાલે ધરધરની કન્યાઓ માટે પેદા થશે, અને એથી સામાજિક આરોગ્ય તો કથળશે જ, પણ શરીર અને મનના આરોગ્ય હિપર પણ એવી જ ખરાબ અસર થશે.

સામાજિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નોમાં આને એક મહત્વનો પ્રશ્ન બનાવી એનાં વળતાં પગલાં વિચારવાં જોઈએ.

આરોગ્ય બગડવાનાં કારણો

આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં માનવીનું આરોગ્ય બગડવાનાં કારણો હવે નિશ્ચિત થઈ ગયાં છે. આ કારણો આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારના દોષો છે અને આ દોષોથી માનવશરીરમાં રહેલી ધાતુઓમાં એક વિકૃત વિપમતા પેદા થાય છે. ચિકિત્સા ઘાતુવૈષમ્ય એ ભારતીય આયુર્વેદનું આરોગ્યસૂત્ર છે. આ વિપમતા દૂર કરવા માટેનો પ્રયત્ન એ ચિકિત્સા છે. ચિકિત્સાનું ક્ષેત્ર એટલે એકમાત્ર ઔષધો, એમ આજે માનવામાં આવી રહ્યું છે. પણ જો થોડા રોગોનો સ્વચ્છ મને અને સ્થિર છુદ્ધિથી વિચાર કરીએ તો ઔષધો એ રોગની ચિકિત્સા નથી પણ રોગના કારણને દૂર કરવું તે જ સાચી ચિકિત્સા છે. આજે રોગ-વિજ્ઞાનમાં જે ચિકિત્સા ચાલી રહી છે, તે રોગની ચિકિત્સા જ નથી પણ એનાં પ્રગટ થતાં ચિહ્નોની ચિકિત્સા છે. માથું દુખે છે ? તો આ દુખાવો પ્રગટ ન થાય, દુખાવાનો અતુલ્ય-સાગણી ન થાય તેવું ઔષધ લ્યો. તાવ આવે છે અને શરીર ગરમ થઈ જાય છે ? તો આ શરીરમાં વધતી ગરમી ઝાડી થાય તેવાં ઔષધો લ્યો. ઝાડા થાય છે ? તો ઝાડાને અટકાવવાની ચિકિત્સા કરો. આંચકા આવે છે ? તો આવા આંચકાને પ્રગટ કરનારા સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાખે તેવાં ઔષધો આપો.

આમ, જ્યાં જુઓ ત્યાં રોગના કારણની મારવાર કરવાને બદલે એનાં પ્રગટ ચિહ્નોની જ મારવાર કરવામાં આવે છે અને પરિણામે

પરિસ્થિતિ એ પેદા થઈ છે કે આવી કેવળ ચિદ્વને સમાવવાની ઉચ્ચ દવાઓ માનવીના શરીરની ખીજી જીવંત શક્તિઓને ક્ષીણ કરી નાખે છે. એનાં મીઠાં પરિણામો એ જોરા મળ્યાં છે કે માનવીના ચાતુર્ય અને સ્નાયુતંત્રના પરસ્પર સહકાર સમન્વયની પ્રક્રિયા દૂર થતી જાય છે.

આજની કળાગિત્યાત, આજનો હતોત્સાહ, આજની થાક લાગવાની લાગણી, આજનું માનસિક વિપાદપણ અને જીવંત સ્ફૂર્તિનો અભાવ, આજની એસઈ—આ બધા આજના વિકૃત રીતે વધી રહેલા રોગોના મૂળમાં કેવળ ચિદ્વચિકિત્સાનો દોષ છે, એ હવે સ્વીકારી લેવું જોઈએ અને આ રોગની સારવારમાં એની જાગૃત્તાલુપ્તિથી ગણના કરવી જોઈએ. આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારના પ્રશ્નોની આસપાસ જ રોગમાત્રની ઉત્પત્તિ છે. આજના જંતુજન્ય રોગોમાં પણ માનવીની જંતુજન્ય દોષોની સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિની ખામી જ છે. આ ખામી મંદાગ્નિથી પેદા થાય છે. રોગો પેદા કરનારાં જંતુઓ પણ આખરે તો માણસના શરીરમાં દાખલ થઈને જ રોગને પેદા કરે છે. પણ જો આવાં જંતુઓને ખારી નાખવાની તીવ્ર પાચકશક્તિ માનવીના શરીરમાં હોય તો આવાં જંતુઓની અસર મનુષ્યના શરીરમાં કદી પણ થઈ શકતી નથી આથી જ આયુર્વેદમાં રોગની પ્રતિકારશક્તિનો વિચાર માનવીના પાચક અગ્નિ સાથે કરવામાં આવ્યો છે. ધાતુઅગ્નિનો વિચાર, આજના અદ્યતન વિજ્ઞાનમાં મેટા-બોલિઝમની જે વિચારણા કક્ષામાં આવી છે તેનું મૂળ પ્રેરણાસ્થાન છે. આ ધાતુઅગ્નિનો વિચાર ધાતુઓની શુદ્ધિ-અશુદ્ધિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. રક્ત, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર-સ્ત્રીની શુદ્ધતા અને સારવિકતા એ જ માનવીનું સાચું બળ છે. આ શુદ્ધતા અને સાત્ત્વિકતાનો આધાર માનવીના ખોરાક સાથે, જીવનની વ્યવહારજન્ય પ્રક્રિયાઓ સાથે અને માનસિક સ્વસ્થતા અને સમતુલા સાથે સંકળાયેલો છે.

એટલે, સાચી વાત તો એ છે કે માનવીમાત્રે રોગિદા જીવનમાં જાગૃત્તાલુપ્તિથી વિચાર તો એ કરવો જોઈએ કે હું શું ખાઉં છું, કેવી રીતે ખાઉં છું, કેટલું ખાઉં છું.

રેગિંદા જીવનમાં મારો જીવનજીવણ કેવો છે ? કેવળ કંઈ ? હું ? હું ? કાતુનો વિચાર કર્યા વગર વિદ્યુરગ્ન્ય પ્રક્રિયાઓ ચલાવ્યા કરું છું ? અને જો એમાં કંઈ બૂલ કે દોષ દોષ નો તે મુધારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

એવી જ સ્થિતિ માનસિક સ્વચ્છતાની છે. માનવીના રેગિંદા જીવનજીવણમાં માનસિક મનનાજપણ કે માનસિક સ્વચ્છતા ખૂબ જ મહત્વના ગણવા જોઈએ અને એની વિષમતામાં મનને શાંત, સ્વસ્થ કરે તેવાં શ્રદ્ધા, ભક્તિ, પ્રાર્થના, પ્રાયશ્ચિત્ત, દાન અને દયાનો આચાર સ્વીકારવો જોઈએ.

પ્રતિકારનું બળ એ ઔષધીય ગોળાઓ, ઇન્જેક્શનોમાં નથી, પણ માનવીની ધાતુઓની વિષમતા દૂર થાય તેવા જીવનજીવણમાં છે. આયુર્વેદ અને આરોગ્યની આ જીવનદૃષ્ટિ છે.

વહેમ અને શ્રદ્ધા

રોગવિજ્ઞાનમાં શરીર અને મનને સન્નિષ્ઠ સંબંધ છે. દૈનિક વખત શરીર કરતાં મનનો પ્રભાવ પ્રબળ બને છે. ભારે રોગની સ્થિતિમાં ભારે મોટાં પરિવર્તન આવી જાય છે અને જો મનની સંકલ્પશક્તિનો પૂરો વિકાસ થાય તો રોગગ્ન્ય સ્થિતિ, દુઃખ, પીડા, વેદના પણ દૂર કરી શકાય છે એવા પ્રસંગો માંભળવા પણ મળે છે. મનના સમાધાન સાથે રોગને કેવો સંબંધ છે એનો એક પ્રસંગ અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે. બૌદ્ધધર્મના સંન્યાસી ભદ્રત આનંદ કૌશલ્યાનનો આ અનુભવ માનવીના મનની સ્વાભાવિક બૃશ્ચિકાનો તાદૃશ્ય ખ્યાલ આપી શકે છે.

એક વિદ્યાર્થીને વીંછી કરજો, પણ આ વીંછી એણે નજરે જોયો નહિ. એણે વીંછી કરડવાની ફરિયાદ કરી પણ ને નજરે જોયો છે એમ પૂછતાં ના પાડી, એટલે 'અહો વીંછી ક્યાંથી આવે ? ખીચું'

‘કોઈ કરજી હશે.’ એવું કહીને વીંછી હોય જ નહિ એવો શ્રદ્ધાપૂર્વક નિર્ણય આપી કરડનો વિચાર છોડી દેવાનું કહ્યું. વિદ્યાર્થીએ આ અભિપ્રાય સ્વીકાર્ય ગયો. હુખાવો હતો તે ધીમે ધીમે શાંત થઈ ગયો અને વિદ્યાર્થી પણ વાચવામાં લીન થઈ ગયો. ટેટલાક વખત પછી અચાનક વીંછી જોવા મળ્યો અને એ જોતાં જ એને ડંખ યાદ આવ્યો અને એ ફરીથી ચડવાની લાગણી-વેદના અનુભવવા લાગ્યો. મેં આ બધું જોયું. આધુસ્વામીના નાતે એક મત્ર-પ્રયોગ કર્યો. ત્રણ વખત હથોડી પછાડી એક વિધિ કર્યો. એથી એની કરડવેદના ફરીથી શાંત થઈ ગઈ!

એવો જ એક બીજો અનુભવ નોંધવાનું મન થાય છે. હું પહેલવહેલો લંકા ગયેલો. લંકા દરિયાથી ઘેરાયેલો દેશ છે. છ મહિના ત્યાં વરમાદ વરમે. ખોરાકમાં ભાત મળે. ખોરાકના આ પરિવર્તનને કારણે મારે વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડે. કેટલાક રોગો એવા છે કે જે છુપાવી શકાય, પણ આ રોગમાં એમ કરવું શક્ય નથી. પેશાબ કરવા જવું જ પડે. મને ભય લાગ્યો કે મને પેશાબનો-બહુ-મત્રતા નામનો રોગ થઈ ગયો છે. અને કદાચ એમાંથી જ મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) જેવું પણ થઈ જાય તો ? થોડા દિવસ તો ભયમાં અને ભયમાં ચલાવ્યું. પણ એક દિવસ ગાહલજી (રાહુલ સાંકૃત્યાયન)ને કહ્યું, ‘મને બહુમત્રતાનો રોગ થઈ ગયો હોય એવું લાગે છે.’

‘રાતે પેશાબ કરવા બેઠવું પડે છે ?’ તેમણે પૂછ્યું.

‘કોઈ દિવસ નહિ’

‘તો પછી એને બહુમત્રતાનો રોગ ગા માટે ગણો છો ? બસ, આ એક જ પ્રજ્ઞાવિભાં મારા મનનું સમાધાન થઈ ગયું અને તે દિવસથી મારી વારંવાર પેશાબ કરવા જવાની તકલીફ પણ દૂર થઈ ગઈ મારા મનનો એ વહેમ હતો, અને વહેમનું કોઈ ઓસડ નથી. મનના પરિવર્તનમાં રોગનું પરિવર્તન આવી ગયું

મારો એક વિશેષ અનુભવ પણ વાચકોની પાસે મૂકવાનું થાય છે.

ઈંગ્લાંડમાં દાંતણુ ન મળે, એટલે અથ વાપરવાનું શરૂ કર્યું. અરીસા મામે ઊભો રહીને અથ કરતો. એક દિવસ દાંતના પેદામાં કાળો ડાઘ દેખાયો. આ ડાઘને દૂર કરવા માટે હું વિશેષ જોરથી ધસીને અથ કરવા લાગ્યો, પણ એ ડાઘ તો દૂર ન જાય. દાંતના રોગમાં પાયોરિયા વિશે ખૂબ જ સાંભળેલું, એટલે ડોક્ટર વિદ્યાર્થી-મિત્રોને પૂછીને સલાહ લીધી, તો જાણવા મળ્યું કે કદાચ પાયોરિયા હશે. આ પાયોરિયાના લાંબે મને કંવાળી મૂક્યો. દાંત જ કદાચી નાખવા પડે એવો આ રોગ માનવામાં આવ્યો છે. એટલે, કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ લેવાનું વિચાર્યું. દાંતને જોયા પછી દાંતના નિષ્ણાતે અભિપ્રાય આપ્યો કે દાંતનો કોઈ જ રોગ નથી, પાયોરિયા પણ નથી. મારા મનનું સમાધાન થઈ ગયું અને મારો વહેમ દૂર થઈ ગયો.

એક દરદીને ગૂમડા જેવું પાકું થયેલું. મહિનાઓ દવા કરી પણ ઝાઝા નહિ. પેશાબની તપાસ કરતાં જોવા મળ્યું કે એને પેશાબમાં સાકર જાય છે. મધુખ્રમેહમાં કાર્બોલ થાય અને એ મટે જ નહિ એવો એને લાય પેસી ગયો. પેશાબમાં સાકર જાય છે એ વિચારમાંથી એ છૂટી શકતા નહોતા. એક ડોક્ટરની સારવાર ચાલતી હતી. એકંદરે સારો ફાયદો દેખાઈ રહ્યો હતો, પણ બાંહેધ મન સ્વસ્થ થતું નહોતું. એટલે એક દિવસ દરદીને દિંમત આપવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો. દરદીને ત્રણ-ચાર દિવસના ઉપવાસ કરાવ્યા. પછી ચોથા દિવસે પેશાબની સાકરની વાત કાઢી. ડોક્ટરે કહ્યું, હવે તમને મધુખ્રમેહની જરામ અસર નથી. પેશાબમાં સાકર જતી જ નથી. ઉપવાસ તો પાચનની ખામીને કારણે કરાવ્યા હતા, એવી એણે ભૂમિકા ભાવી કરી દીધી. આમ, ઉપવાસના ચોથા દિવસે દરદીનો પેશાબ દરદીના મનના સમાધાન માટે તપાસાવ્યો તો એમાં સાકર નહોતી. સાકર નથી એવા સમાચારના આનંદે દરદી ઉપર ચમત્કારિક અસર કરી અને એ આનંદના પરિવર્તનમાં પેલું પાકું ટુકાઈ ગયું.

વહેમ અને રોગ, અને આનંદ અને રોગનાં આ બંધાં દર્શાવે છે. રોગોની દુનિયામાં દરદીઓને પોતાના રોગનો લાય કેવો સતાવે છે

અને એ જ સ્થિતિમાં રોગની ઉત્પત્તિ કેવી વધી જાય છે, જ્યારે એ જ દરદી પોતાનો માનેલો રોગ નથી એવી માહિતી પછી એના સમગ્ર વ્યવહાર અને માંદગી ઉપર કેવી ચમત્કારિક અસર થાય છે તેનો આજના વડેમમાં ફસાયેલા દરદીઓએ વિચાર કરવો જોઈએ.

✓ શ્રદ્ધાનું બળ

માનવજીવનમાં શ્રદ્ધાના બળની ભારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. શ્રદ્ધા એક એવી માનસિક શાંતિ આપે છે કે જે શાંતિ દ્વારા માણસની સંકલ્પશક્તિ વધે છે. યમ નિયમના પાલન માટેનું બળ પ્રગટે છે.

આજે ભૌતિક રીતે વિજ્ઞાનનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે. માનવીએ અંદર ઉપર ઉત્તરાણ કયું છે. એ સિદ્ધિ અમૂલ્ય છે, પણ આની સિદ્ધિનો હેતુ શો ?

માનવીમાત્ર કોઈ પરમ શાંતિની ઝંખના સાથે પોતાનો જીવન-વ્યવહાર ચલાવે છે. પરંતુ શાંતિની ઝંખના શ્રદ્ધા વિના ફળતી નથી.

માનવજીવનના તમામ મનોવ્યાપારોને કોઈ એક પરમ શક્તિને ચરણે મૂકી ધડીભર માણસ સર્વાંગ ચિંતામુક્ત-વિચારમુક્ત થઈ જાય, તો મનની સાથે જોડાયેલી તમામ કર્મેન્દ્રિયોને જીવંત બળ મળે છે.

ભારતીય સંસ્કાર કહે છે કે રોગમાનનું કારણ ધાતુવૈપર્ય છે. "વિકારો ધાતુવૈપર્ય" એ સૂત્રની પાછળ આરોગ્ય સાચવના માટેનો એક ઉદાત્ત વિચાર છે. માનવીના જીવનમાં ધાતુવૈપર્યના ત્રણ પ્રકાર બેદો છે : (૧) આહાર દ્વારા ધાતુવિપર્યતા, (૨) વિહાર દ્વારા ધાતુ વિપર્યતા આવે છે અને (૩) મનોવિકાર દ્વારા પણ આવી જ ધાતુ વિપર્યતા પેદા થાય છે. ખીક લાગે અને ઝાડા થાય, ચિંતા વધે અને કોદ થાય, અશાંતિનો ભાર જલડપ્રેશર કે આંતરડાંનાં, હોજરીનાં અને

લીવરનાં ચાંદાં પેદા કરે. સતત સ્નાયુઓ ઉપરનું માનસિક આવેગયુક્ત દબાણ રાખિવા પેદા કરે, એ હવે લગભગ નક્કી થઈ ગયું છે. આજના રોગો એ શ્રમના રોગો નથી, પણ ચિંતાના રોગો છે, દુઃખના રોગો છે. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિની પાછળ આ વિપાદના પડછાયા પડ્યા છે.

વિકસતા વિજ્ઞાનમાં આજે અતઃશ્રારી ગ્રંથિઓનો પરિચય થયો છે. માનવશરીર ઉપર આ ગ્રંથિઓની અદ્ભુત અસર સ્વીકારવામાં આવી છે અને આજ તો નાની-મોટી તથાગ પ્રવૃત્તિમાં આ ગ્રંથિઓનો જ મહત્વનો ફાળો છે તેમ સ્વીકારવામાં આવે છે; પરંતુ આ ગ્રંથિઓને કાર્યરત રાખવાનું કામ તો મગજની પ્રવૃત્તિની સાથે સંકળાયેલું છે. માનસિક અસ્વસ્થતામાં નાનાંમોટાં પરિવર્તનોની સીધી અસર આ ગ્રંથિઓ ઉપર થાય છે, એમ વિજ્ઞાને કહ્યું છે, પરંતુ આ મગજની પ્રવૃત્તિ ઉપરનું નિયમન હજી સુધી કોઈ વિજ્ઞાને શોધ્યું નથી. અને આથી જ આજના રોગોની જટિલતા વધતી જાય છે અને એમાંથી અનેક નાનામોટા ગૂંચવાડા વધતા જાય છે. રોગોને દૂર કરવા માટે વિજ્ઞાનનો વિકાસ કરવો આવશ્યક છે. પણ એકમાત્ર વિજ્ઞાનની મદદથી રોગો દૂર થઈ શક્યા છે ખરા ? ને આથી જ આચાર્યો, તત્ત્વચિંતકો કહે છે કે જ્યાંથી વિજ્ઞાનની મર્યાદા પૂરી થાય છે ત્યાંથી માનવીની સંકલ્પ-શક્તિનો પ્રભાવ રહે થાય છે. શ્રદ્ધા વિના સંકલ્પ શક્ય નથી અને આથી જ માનવીજીવનમાં શ્રદ્ધાના બળનો સ્વીકાર થયો છે. માનવી-માત્રે આ સંકલ્પશક્તિનો—શ્રદ્ધાનો આશ્રય લેવો જોઈએ. રોગમાં એ પ્રતિકારશક્તિ આપશે. લાંબું નીરોગી આયુષ્ય મળશે.

માનસિક આરોગ્ય : એક મહત્વની સમસ્યા

દુનિયામાં જાહેર આરોગ્યની દૃષ્ટિએ જો દોષ સળગતો મહત્વનો પ્રશ્ન હોય તો એ માનસિક આરોગ્યનો છે. આજે કેન્સર, દાંધ

અને હૃદયરોગ—એ ત્રણેય રોગોનો સરવાળો કરીએ તેટલા માનસિક રોગોનો ભોગ બનેલા દરદીઓ જેવા મળે છે. આજે આ માનસિક રોગ માટેની સારવારની ગિચાઈ એવી છે કે જેમાં ત્રણ દરદીએ એક જણને ધરિપતાઈની સારવાર મળે છે, બ્યારે એ જણને કોઈપણ પ્રકારની સારવારને અભાવે જીવન ખેંચવું પડે છે.

દુનિયામાં આજે માનસિક રોગોના દરદીઓ કેટલા છે એનો અપૂર્ણ આંકડો નક્કી કરી શકાતો નથી, પણ જેને આગળપડતા—સુધ રેલા દેરો ગણવામાં આવે છે અને બંધા જાહેર આરોગ્યની અઘનન સગવડો બીજી કરવામાં આવી છે, ત્યાંની હોસ્પિટલોમાંના અરધા ગિજાનાં માનસિક રોગીઓથી ભરાયેલાં છે અને બીજાંમોટા ભાગ ઘેર રહીને માનસિક સારવાર લઈ રહ્યાના અહેવાલો આપી રહ્યા છે.

એકમાત્ર યુરોપમાં ૨૦ લાખ લોકો હોસ્પિટલમાં માનસિક રોગની સારવાર લઈ રહ્યા છે, બ્યારે અમેરિકામાં ૬ લાખ હોસ્પિટલમાં છે અને ૧૬ માણસે એક માણસ માનસિક વ્યાધિનો ભોગ બન્યો છે. નેધરલેન્ડમાં એક હજારે ૩૫ વિદ્યાર્થીઓને માનસિક સારવાર આપવાની જરૂર રહે છે; બ્યારે જાપાન, ડેન્માર્ક, ઓસ્ટ્રેલિયા, સ્વીટ્ઝરલેન્ડ જેવા દેશોમાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. ફ્રાન્સ જેવા દેશમાં ખિટનથી પાંચગણો અને સ્વીડન અને અમેરિકાથી દસગણો આદકો હોશ કેવળ માનસિક ઉત્તેજના ટકાવી રાખવા માટે મગજના આધાત-પ્રત્યાધાતમાંથી ઠણિફ મુક્ત થવા માટે વપરાય છે.

દુનિયામાં જે પ્રમાણમાં માનસિક રોગોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે તે જોતાં આ રોગની એક ઉચ્ચ, ફાટી નીકળે તેવા રોગમાં ગણના કરીને એને સામૂહિક રીતે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, એવો નિર્દેશ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (W.H.O.) તરફથી કરવામાં આવ્યો છે.

એક વાત સાચી છે કે આજે માનસિક રોગોને સમજવામાં વિજ્ઞાને ઠીક પ્રગતિ કરી છે અને પરિણામે આવતી કાલનું ચિત્ર

આગારુષ્ટ લાગે છે. પણ આમ છતાંય આ રોગની વ્યાપકતા માત્ર મનના રોગો પૂરતી નથી, પણ એના માઠા પરિણામો શરીરના રોગો, હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, કેન્સર, આંદા, આંતરડાંના રોગો, સધિવા જેવા અનેક રોગો મુખી પહોંચી છે અને પરિણામે માનવીનું વ્યક્તિગત આરોગ્ય કથળી ગયું છે બીક, ચિંતા, આધાત, નાદિગત, લઘુમયિ, સહિષ્ણુતા, પૂર્વગ્રહ જેવા અનેક સામાજિક દુષણોના પાયામા આ માનસિક રોગોના કાગણો છે સમાજ અને વ્યક્તિની પ્રગતિમાં આ દુષણો ભારે મોટા અતરાયરૂપ છે, એનો વિચાર કરવો જોઈએ, અને મનની સ્વસ્થતા માટે શક્ય એવા પ્રયત્નો ને પ્રયોગો કરીને સમાજને યોગ્ય અને આવશ્યક માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

ગાંડપણના ભયસ્થાનો આપણી નજર સામે પડ્યા છે એકાંતવાસ, દોઝખ જેવી ઇતિપતાલો, સામાજિક તિરસ્કાર અને દરદીને કાબૂમાં રાખવા માટે એના ઉપર ગુજારવામાં આવતો ત્રાસ, એ ગાંડપણની સારવારનું સાચું ઔષધ નથી એમ આજે દેખાઈ રહ્યું છે સમાજને જે માનસિક રીતે નીરોગી રાખવો હશે તે માણસના મનની શક્તિનો વિકાસ થવો જોઈશે. આજના શિક્ષણશાસ્ત્રમાં, આજના આરોગ્ય-શાસ્ત્રમાં અને આજના સામાજિકશાસ્ત્રમાં આ દૃષ્ટિએ વિચારણા કરવી જોઈશે.

✦ માળા ફેરવવી — એક ઔષધ

સનાતન સત્યોને ત્યારે વિજ્ઞાનનો અનુબંધ મળે છે, ત્યારે પ્રાચીનોની શક્તિ અને દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આદર જ નહિ, પણ ભક્તિ ભાવથી એમના ચરણે મગતક નથી પડે છે. આજના વિજ્ઞાને આવાં સત્યોને વિજ્ઞાનનો અર્થ આપીને આ સત્યની સમાજમાં ભારે મોટી પ્રતિષ્ઠા પ્રસ્થાપિત કરી છે. આવા જ એક પ્રકારના સત્યની હું અહીં વાત કરવા માગું છું.

પ્રાચીનોએ ‘ કરાત્રે વસતિ લક્ષ્મી ’ એવું સૂત્ર આપ્યું અને આ સૂત્રનું આચરણ કરવા માટે, એમણે માળા ફેરવવા માટેનો એક સરકાર સ્થાપિત કર્યો. માળા ફેરવવાથી મનની એકાગ્રતા વધે, જીવનના સંતાપ, મનના આઘાત-પ્રત્યાઘાતથી મુક્ત થવાય અને મનની સ્વચ્છતા દ્વારા જીવન-વ્યવહારના, શરીર-વ્યવહારના અનેક પ્રસંગોમાં માનવીની શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

આ સૂત્રનો ખીજો અર્થ એમ પણ કહવામાં આવ્યો છે કે હાથ-પગના પુરુપાર્થ દ્વારા માણસ પોતાના સમગ્ર જીવનને ધરી ગઈ છે. આમ, મનની એકાગ્રતાનો અને હાથના પુરુપાર્થનો વિચાર થયો, પણ માનવશરીરનાં હાથ-પગનાં ટેરવાંમાં એક જીવંત ચક્રોની વીજળિક શક્તિનો સંચય રહ્યો છે તેનો વિચાર હમણા ઠીક પ્રચલિત થઈ રહ્યો છે. કોઈપણ મંદિરોમાં હાથ અને પગનાં આંગળાના ટેરવાં ઉપર ઠંડું, સ્નિગ્ધ ધર્પણ આપવાથી કે એની અવેજમાં માત્ર આંગળાંને પરસ્પર આંગળાં સામે ધસવાથી પણ એક ચેતનવતી શક્તિનો વિકાસ થાય છે, એવું આજના વિજ્ઞાને નક્કી કરી આપ્યું છે.

ધર્પણથી વીજળિક શક્તિ પેદા થાય છે એ તો આપણે જાણ્યું છે, પણ માણસ પોતે પોતાનાં જ આંગળાંનાં ટેરવાં ધસે તેમાંથી પણ એક સુખદ સ્થિતિનો વિકાસ થાય છે, એવું અદ્યતન વિજ્ઞાન-નિસર્ગોપચારના પ્રચારકોએ જાહેર કર્યું છે અને પ્રગતિશીલ નિસર્ગોપચારનાં કેન્દ્રોમાં આ પદ્ધતિનો અમલ કરવામાં આવ્યો છે. બગ્દથી આંગળાં ધસવાં, તેજથી આંગળાં ધસવાં, ગરમ પાણીમાં હાથ ઓળી આંગળાં ધસવાં એવી એવી પદ્ધતિ સ્વીકારવામાં આવી છે. એમાંથી રક્ત પરિભ્રમણ વધે છે. હૃદયની શક્તિ અને શ્રમ ઉપર પણ સારો પ્રભાવ પડે છે અને એમ કરવાની ક્રિયામાં મનની એકાગ્રતા તો રાખવી જ પડતી હોવાથી એક પ્રકારની પ્રસન્ન માનસિક યાંત્રિ પણ વધે છે.

✓ દરરોજ સવાર-સાંજ માળા ફેરવવાનો એક સંસ્કાર આપણા દેશમાં અને અન્ય સ્થળે પણ પ્રચલિત છે. આ સંસ્કારની પાછળ પણ આ ધર્પણની શક્તિનો અજ્ઞાત લાભ મળી રહે છે. પશ્ચિમી

આરોગ્ય સાચવવામાં એ માનવીને ખચર પણ ન પડે એ રીતે સહાય-
ભૂત થાય છે.

સામાન્ય રીતે માળા ફેરવવાના મણકા માટે ચોક્કસ પ્રકારનાં
ટુપોનો વિચાર થયો છે. તુલસીની માળા અને રુદ્રાક્ષની માળા ઠીક
પ્રચલિત છે. રુદ્રાક્ષની વેદોક્ત સાહિત્યમાં ભરપૂર પ્રશંસા કરવામાં
આવી છે, એનું કારણ પણ એ છે કે એના સ્પર્શ-ધર્મથી જ્ઞાનતંત્રના
જીવનવ્યવહાર ઉપર એક પ્રકારની સ્વસ્થ શાંતિ મળે છે.

ધર્મથી કોષની શાંતિ થાય છે, અને સંકલ્પશક્તિનું બળ વધે
છે. માળા ફેરવવાનો આ દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ, આચાર કરીએ;
શ્રદ્ધા અને ભક્તિ દ્વારા બળ મેળવીએ.

રુદ્ધન દ્વારા સ્વાસ્થ્ય

માનવી સમાજમાં નાનામોટા પ્રસંગોએ રુદ્ધન કરતી વ્યક્તિઓ
જોવા મળે છે. રૂઢિનું એ શું નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા છે કે નબળાઈનું પ્રતીક છે ?
રૂઢિની પ્રક્રિયા શા માટે થાય છે ? એની પાછળ વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ છે ખરું ?

રુદ્ધન એ જીવસૃષ્ટિ માનવી લાગણીઓ વ્યક્ત કરતી પ્રક્રિયા છે.
જ્યારે કોઈ સારી-માઠી લાગણીની સંવેદના બળે છે ત્યારે સમગ્ર જ્ઞાન-
તંત્ર ઉપર અને સ્નાયુતંત્ર ઉપર એક પ્રકારનું તીવ્ર આંદોલન આવે
છે અને પરિણામે માનવીની ધાતુઓમાં એક પ્રકારની વિપમતા પેદા
થાય છે.

દાખલા તરીકે સ્વજનનું મૃત્યુ થાય. આ મૃત્યુના આઘાતથી
વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. આયુગમતા સમાચારો કે વ્યવહારમાં પિત્તની
ગરમી વધે છે અને હર્ષ-આનંદનો અતિયોગ કફ વધારે છે. ધાતુની
આ વિપમતા એ રોગજન્ય સ્થિતિ છે. આથી કુદરત આ રોગજન્ય
સ્થિતિમાંથી માનવીને પ્રાકૃતિક રીતે બચાવી લેવા એના શરીરમાં
એવા એવા ફેરફાર કરે છે કે જેના કારણે આંતરનું વહન થાય છે

લાગણીની સવેદનાઓ 'જ્ઞાનતંત્ર'માં જે ફેરફારો કરે છે, તેનો સૌથી વિશેષ પડ્યો આંખ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. કારણકે આંખ એ અનેક પ્રકારનાં સુખદુઃખ, આનંદ, વિપાદ, કેદ અને એવી અનેક નાનીમોટી લાગણીઓને વ્યક્ત કરનારું અવયવ છે. આ અવયવ દ્વારા આવી લાગણીઓ વ્યક્ત ન થાય તો જ્ઞાનતંત્રનો એક પ્રત્યાધાત આંખની પ્રક્રિયા ઉપર પડે છે અને પરિણામે નાનામોટા રોગ આવી પડે છે. આપણે કહીએ છીએ કે માણસ બેભાન થઈ ગયો, કાંઈ જ ન દેખાય એવાં અધારાં આવી ગયાં. આ ચિહ્નો મગજ અને આંખનો શું સંબંધ છે તે સ્પષ્ટ કરે છે માણસ દેખતો અટકી જાય એનો અર્થ આંખ દ્વારા પેદા થતી સવેદના મગજ સુધી પહોંચતી નથી. કારણ, મગજ આ સવેદનાનો સ્વીકાર કરતું નથી, એનું પૃથક્કરણ કરતું નથી. મગજને આ આધાતજન્ય ફેરફારમાંથી બચાવવા આંસુ વહેવા માંડે છે અને પરિણામે નાડીતંત્ર-જ્ઞાનતંત્ર ઉપરનું ઉત્ત્ર દબાણ ધટે છે, વ્યક્તિને આગમ મળે છે અને નીરોગી બને છે.

અહીં એક પ્રસંગ નોંધુ. મૃત્યુ પછી ૨૩વું એ નિંદ્રા ગણાવું જોઈએ અને એવો એક સુધારો લોકસભામાં પસાર થવો જોઈએ, એવો વિચાર ભાવનગરની દક્ષિણામૂર્તિના તે વખતનું સચાલકોના મનમાં ઉપસ્થિત થયો. લોકોને આ માટે તક મળે ત્યારે ભક્ષામણો પણ શરૂ કરવામાં આવી. આ દિવસો દરમિયાન જ સ્વ. ગિજુભાઈ બધેકાના એક સ્વજનનું મૃત્યુ થયું. લોકોએ મૃત્યુ પછી ને ૨૩વું જોઈએ એમ કહેવામાં જેમણે અગ્રભાગ લીધેલો તેમના જ જીવનમાં સ્વજનના મૃત્યુથી ભારે આધાત આવી પડ્યો. આ આધાતને જીરવ્યો તો ખરો, આવતાં આંસુને પરાણે રોક્યાં, પણ એની કિંમત ભારે ચૂકવવી પડી. થોડા દિવસ પછી અચાનક સ્વ. ગિજુભાઈ ચાલતાં ચાલતાં ચક્કર ખાઈને પડી ગયા અને બેભાન બની ગયા. આ બેભાન અવસ્થામાં એમણે કૂસકાં લેવા માંડ્યાં અને જ્યારે ભાનમાં આવ્યા ત્યારે પૂનાનાભાઈના ખોળામાં માથું મૂકીને ખૂબ જ રડ્યા; ત્યારે જ તેમના દેવાનો દુઃખદ ભાર હળવો થયો.

ગડવાનું રોગવાને પરિણામે આંખના રોગો પેદા થવાનું પણ જાણવા મળ્યું છે; કાગળકે આંખ દાગ જ લાગણીઓ વ્યક્ત થાય છે. આમ, આંસુનું વહન થાય એ માનવજીવન માટે અત્યંત આવશ્યક છે. લાગણીશૂન્ય માણસો જ ગડી શકે નહિ. આયુર્વેદમાં જે કેટલીક કુદરતનિર્મિત પ્રક્રિયા માનવદેહ માટે નિશ્ચિત થઈ છે તેમાં તેર પ્રકારના કુદરતી આવેગોનો વિચાર થયો છે. આચાર્યો કહે છે કે આવા આવેગોને રોકવામા આવશે તો એથી રોગજન્ય સ્થિતિના ભોગ થવું પડશે. આમ છતાં જોડી રીતે રડનારા-પોતાના સ્વાર્થ માટે ગમે ત્યારે રડનારાઓ પણ આપણા સમાજમાં જોવા મળે છે; પણ એ આંસુનું કશું જ મૂલ્ય નથી.

ગુસ્સાથી પેદા થતી રોગોત્પાદક સ્થિતિ

આવેગશીલ માનસિક આઘાત-પ્રત્યાઘાતથી જે કેટલાંક શારીરિક રોગજન્ય ચિહ્નો પેદા થાય છે, તે સંબંધમાં મહત્વનાં ચિહ્નો આ પ્રમાણે નક્કી થયાં છે :

૧. ગરદનની પાછળનો દુખાવો થાય ...	૭૫ ટકા
૨. ગળામાં એક પ્રકારની ગાંઠ જેવી વૃદ્ધિ થાય કે ફૂંમો બરાઈ બાપ ...	૯૦ ટકા
૩. હોઝરીમાં ચાદું પડે, તેમ જ દુખાવો બિપડે ...	૫૦ ટકા
૪. ગોઠા બેડેડરમાં શળા આવે ...	૫૦ ટકા
૫. ગેસ, મંદાગ્નિ, અશ્ણુ થાય ...	૯૯ ટકા
૬. બેચેની રહે ...	૮૦ ટકા
૭. માથાનો દુખાવો થાય ...	૮૦ ટકા
૮. કબજિયાત થાય ...	૭૦ ટકા
૯. થાક લાગે, કંટાળો આવે ...	૯૦ ટકા

ચિંતા, ગુસ્સો, ખીક, હતોત્સાહ, અસતોષ, દુઃખ-આ બધાં માનનીના જીવનમાં દુઃખદ લાગણીઓ પેદા કરે છે, અને પરિણામે

આ લાગણીઓની સાથે જે જે પ્રકારના આત્મજાલ પરિવર્તનો ગરીરમા આવે છે, તેમાથી જુદા જુદા પ્રકારના રોગના ભોગ થવું પડે છે

કોઈપણ આવેગમા માનવશરીરમા જાલ રીતે જોઈ શકાય તેવા જે દર્શનીય પરિવર્તના આવે છે તેનો હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના પ્રાધ્યાપક ડૉ ડગ યુ બી કેનને ત્રીણવટલયો અભ્યાસ કર્યા પછી જે નોંધ આપી છે તે આ પ્રકારની છે

ગુસ્સાની લાગણીમા જાલ રીતે જે દર્શનીય પરિવર્તનો આવે છે, તેમા ચામડી અને મોઢા ઉપર એક પ્રકારની રતાશ ધસી આવે છે આખની પાપણ પહોળી થઈને ખેચાય છે આખમા પણ એક પ્રકારની રતાશ પેદા થાય છે હોઠનું હનનચલન જોરથી ચાલે છે અને તેમાય ઉઘાડ બીડ ખૂબ જ જોરથી થવા માડે છે હાથની મુઠી બીડાઈ જાય છે અને હાથનું હનનચલન નહીં જાય છે અનાજમા પણ એક પ્રકારનો રૂપ પેદા થાય છે ગુસ્સામા આ બધા જાલચિહ્નો સ્પષ્ટપણે જોવા મળે છે હવે, એથી આત્મગરીરમા જે ફેરફારો થાય છે, કે જે નરી આખે જોઈ શકાતા નથી, તે જોઈએ

સામાન્ય રીતે ગુસ્સો પેદા થાય છે ત્યારે સૌથી પહેલાં લોહીની પ્રવાહિતા ઘટે છે એમા એક પ્રકારના રેપાન્તાતણા પેદા થાય છે ગુસ્સાની પ્રતિયામા રક્તસ્થાવ પેદા થવાનો સભર રહે છે એનું કારણ આ રેપા તાતણા પેદા થવાથી નોહીનું સ્વાભાવિક રક્તાભિસરણ અવરોધાય છે ગુસ્સો પેદા થવાની સાથે જ રક્તકણોનું પ્રમાણ રક્તાભિસરણમા વધી જવાની સાથે, કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી વહી જવાનો એ સ્વાભાવિકરિતે જ માર્ગ શોધે છે

ગુસ્સો પેદા થતા જ જાલ રીતે જેમ સ્નાયુઓ ખેચાય છે તેમ આંતરશરીરમા પણ સ્નાયુઓનું સંકોચન થવા માડે છે—ખાસ કરીને હોજરીના સ્નાયુઓ એટલા ઝડપથી અને તીવ્ર રીતે ખેચાય સંકોચાય છે કે જેના પરિણામે હોજરીમા જે કાઈ હોય તે બહાર ફેંકાઈ જાય છે અને હોજરી બિનકુલ ખાની થઈ જાય ॥ હોજરીની સાથે જ રાગત્ર પચનતત્રમા પણ એક વિગિજ પ્રકારની તાણ આવે છે અને પગિખામે

પેટ પેદુમાં એક પ્રકારનો દુખાવો પણ પેદા થતો નેવા મળે છે

ગુસ્તામા હૃદયના ધનકારા વધે છે ગુસ્તામા જે રીતે હૃદયને સકોચાવુ પડે છે તેમા હૃદયને જેમાથી પોષણ મેળવવાનુ છે તે રક્તધાતુ પણ હૃદયના સકોચન માથે દૂર ચાલી જાય છે અને પાણીમાં એક પ્રકારની તીન ગરમી અને પોષણની ખામીમાથી રક્ત વાયુ પેદા થઈને હૃદયશળની ફરિયાદ પેદા થાય છે

ગુસ્તાના મહત્વના ફેરફારોમા આતરિક રીતે પેટ પેદુના પચન તત્ત્વો દુખાવો, હૃદયનો ઝાક, મગજની અસ્વચ્ચતા અને મગજમા થતો અત સાવ, અસાવધપણુ અને હૃદયશળની ફરિયાદ પેદા થાય છે

ગુસ્તો આવે અને ચાલ્યો જાય એની સ્થિતિમા જે ફરિયાદો પેદા થાય છે, તે કાયમી ફરિયાદો નથી પણ કાયમી ગુસ્તો રહેતો હોય તેવા લોકોમા પાચનની મદત્તા, પોષણની ખામી, લોભીની ગમી, માધાનો દુખાવો, બેચેની અને રક્તદોષ પેદા થતો જોવા મળે છે કેટલીક વખત ગુસ્તાના આવેશ માથે જેમ હોજરીનુ સકોચન થાય તેની જ ગીતે હૃદય ઉપર પણ એની જ એક તીવ્ર સકોચન પ્રક્રિયા પેદા થાય છે અને કેટલીક વખત આ પ્રક્રિયા દરેકને શ્વેતુ તરફ પણ વમડી જાય છે

વયોવૃદ્ધ વૈદરાજ મુ શ્રી જાન્વલજ્ઞસાર્થ ત્રિકમજી આચાર્યજી શ્વેતુ મારી આખ સામે તરવરે છે અને જરોમર થાત છે કે લાગણીને ઉગરે અને ગુસ્તો પેદા થાય તેની વાતો આવતી હતી એઓ પણ એક તગડકે ઉગરેલા અને થોડી જ ઠણેમા એમના મનની નસ તૂટીને મગજમા રક્તભાવ થયો એ બેલાન થયા અને એક દિવસની આ સ્થિતિને અને એમનુ શ્વેતુ થયુ તદ્દન સ્વચ્ચ છતાય કેટલીક વખત માળુમ કેની ગ્થિતિ તરફ ધસડાઈ જાય છે, તેવો આ પ્રસંગ હું હંજુએ બૂલી શક્યો નથી

આમ, ગુસ્તો એ એક રીતે શરીરના તમામ આતર-બાહ્ય અવયવો ઉપર પોતાના જ્ઞાનતત્ત્વ દ્વારા અચ્ચ કંરે છે અને એમાથી જ રાગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે

આરોગ્ય અને સ્વપ્નસૃષ્ટિ

માનવીના જીવનમાં તાણ અને વિપાદ એ મહત્વના રોજિંદા દોષો છે અને આ દોષોને કારણે અનેક નીનામોટા રોગો પેદા થાય છે. આ તાણ અને વિપાદને કારણે માનવીનું મન પણ એક એવી સ્થિતિમાં મુકાય છે કે જેના કારણે એને જ્ઞાત અને અજ્ઞાત મન કામ કરતું રહે છે અને આ અજ્ઞાત મનનો પ્રભાવ અનેક સ્વપ્નાઓ દ્વારા જોવા મળે છે. આજના વિજ્ઞાને સ્વપ્નાવસ્થાની ભારે મોટી સંશોધનયુક્ત વિચારણા કરી છે, અને સ્વપ્નાવસ્થાના અહેવાલો દ્વારા આજના મનોવિજ્ઞાનના અણઉકેલા અનેક કોયડાઓનો ઉકેલ મળી રહે છે. આજના વિજ્ઞાનની આ એક સ્થિતિ પ્રગટપણે જોવા મળે છે ત્યારે પ્રાચીનોએ પણ આ સ્વપ્નસૃષ્ટિ સમ્બંધમાં શું વિચાર્યું છે, એની સારીમાઠી કેવી કલ્પના કરી છે તે જોવા-જાણવાનું સ્વાભાવિક રીતે જ મન થાય એવી એ રસિક વિગતો છે.

હારિત સહિતાને ચરકાદિ ગ્રંથો કરતાંય પ્રાચીન ગણવામાં આવે છે. આત્રેય મુનિએ પોતાના શિષ્ય અગ્નિવેશને જે ગ્રંથ લખાવ્યો તે ચરક સહિતા અને હારિત મુનિને જે ગ્રંથ લખાવ્યો તે હારિત સહિતા. એક જ શુરુના બંને શિષ્યોએ આયુર્વેદની જે પ્રાચીન સંસ્કૃતિનો સંગ્રહ કર્યો છે તેમાંથી સ્વપ્નસૃષ્ટિની દૃષ્ટિએ હારિત સહિતાની થોડી વિગતો જોઈએ.

સામાન્ય રીતે સ્વપ્નાવસ્થા સમ્બંધમાં અનેક કલ્પનાઓ ચાલે છે. એક વર્ગ આવા સ્વપ્નને કોઈ કૃણદાયી નિર્દેશ ગણે છે, તો બીજો વર્ગ એને કેવળ મનની ઊમણા કે મનનો વિગ્રમ પણ ગણે છે. આ સંયોગોમાં મહર્ષિ આત્રેય કહે છે કે વાસુથી, પિત્તથી, ભય લાગવાથી, શરીરશક્તિ ક્ષીણ થઈને જે પ્રકારની મનની ઉદ્વેગરીયતા વધે છે તેથી, બળની કમી થવાથી, પેશાજ ભરાઈ રહેવાથી અને ચિંતાથી મન વિહ્વળ થઈને જે સ્વપ્નાં આવે તે સ્વપ્નાં સાચાં નથી. આથી એ સ્વપ્નાંનો મન ઉપર ભાર ન રાખવો.

આચાર્યો કહે છે કે રાત્રીના પહેલા જ ભાગમાં સ્વપ્ન આચ્યું હોય તો એનું સારું કે મારું કળ સ્વપ્ન પ્રમાણે એક વર્ષ દરમિયાન મળી રહે છે. રાત્રીના બીજા પહેારમાં જો સ્વપ્ન આચ્યું હોય તો એનું કળ છ મહિના દરમિયાન જોવા-જાણવા મળે છે. ત્રીજા પહેારનું સ્વપ્ન ત્રણ માસમાં જ એનો પરચો જતાવે છે જ્યારે રાત્રીને અંતે વહેલી સવારે આવેલું સ્વપ્ન દસ દિવસમાં જ માકાર થતું જોઈ શકાય છે. આવાં સ્વપ્નાં પ્રમાણે એની સારી કે મારી અસરનો આ દસ દિવસમાં જ અનુભવ થાય છે.

સ્વપ્નામાં જો સફેદ વસ્તુ જોવામાં આવે તો એ શુભ કળ આપનારી માનવામાં આવી છે. પરંતુ આવી સફેદ વસ્તુઓમાં કપાસ, રાખોડી, હાડકું કાચનું અને શળ (કાંઠો) જોવામાં આવે તો એથી વિપત્તિ-દુઃખ આવી પડે છે એમ માનવામાં આવ્યું છે.

એ જ રીતે કાળા પદાર્થનું દર્શન એક અવસ્થામાં અશુભ ગણાયું છે. આમ જતાં જોમાં કાળી ગાય, કાળો ઘોડો, રયામરંગી રાત્ન, બાઠણ, હાથી અને માછલી એ બધાં શુભ કળ આપનારાં બને છે, એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે.

સ્વપ્નામાં અરીસો, ફૂલ, પાણી ભરેલું જળપાત્ર, છખી, ધન, દહીં, ફળો, વજ્ર, અન્ન, નાગરવેલનાં પાન, કમળ, ઘોડો, શંખ અને સોનાના અક્ષકાર એ બધાનું દર્શન સુખસમૃદ્ધિ સાથે રોગીને નીરોગી બનાવે છે, એવી માન્યતા છે.

સ્વપ્નામાં સૂર્ય, ચંદ્ર, તારામંડળ, ખીલેલાં કમળથી ભરેલું સરોવર જોવામાં આવે કે સ્વપ્નાવસ્થામાં નદી કે સમુદ્ર તરીને પાર કરવાનો અનુભવ થાય તો એવું સ્વપ્ન પણ સુખ, સમૃદ્ધિ અને નીરાગિતા આપનારું નીવડે છે.

સ્વપ્નામાં કોઈ આંખીને આપણને કોઈ કહી જાય—ખાસ કરીને દેવ, બ્રાહ્મણ, પિતૃ કે રાજા આવીને જો કોઈ વચનો કહે તો એનાં સારાં અને માઠાં વચનો પ્રમાણે એનું કળ ભોગવવાનું રહે છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં અલંકાર, દેવ, મંદિર, પાંચ વર્ષ મુધીનો કુમાર, કે દસ વર્ષ મુધીની કુમારિકા, ઘડી, માછલી, સારા ફૂલવાળી વેલ, ફળવાળું ઝાડ વગેરે જે દેખાય તો એવા સ્વપ્નાવાળો માણસ રોગી હોય તો નીરોગી બને છે અને નિર્ધન હોય તો સંપત્તિવાળો બને છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં દૂધ, ઘી, મધ, ભાત કે ખીર જેવું દૂધની બનાવટવાળું ભોજન કરવાનો મુખદ અનુભવ થાય તો એ પણ એટલું જ મુખદ સ્વપ્નું માનવામાં આવ્યું છે.

જો સ્વપ્નાવસ્થામાં સફેદ સર્પનો, હાથની આંગળીના ટેરવા ઉપર દંશ થાય તો એથી પુત્રપ્રાપ્તિ થાય છે, શ્રી અને સંપત્તિ મળે છે.

સફેદ વસ્ત્ર ધારણ કરેલી સ્ત્રી સાથેનું આલિંગન પણ એટલું જ ઐશ્વર્ય આપનારું માનવામાં આવ્યું છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં અત્તના દર્શનને શુભ ફળદાયી માનવામાં આવ્યું છે અને એ જ રીતે ફળથી લગ્ની પડતાં વૃક્ષોનું દર્શન પણ હિતકારી ગણાયું છે. આયુર્વેદની સ્વપ્નસૃષ્ટિમાં આ શુભ કલ્યાણકારી માનવામાં આવેલી કલ્પના સાથે અશુભ, અમંગલકારી સ્વપ્નસૃષ્ટિની વિચારણા પણ થઈ છે. આચાર્ય અત્રેય કહે છે કે કાગડા, કંકપક્ષી, ઊંટ, સાપ, બૂંડ, ધૂવડ, ગીધ, શિયાળ, ફૂતરું, વડુ, ગધેડાં, પાડા, સમડી, ગરજણ વગેરે પક્ષીઓ અને વાઘ, મગ્ગ, મગર, વાંદરા, વગેરે પ્રાણીઓ જો પોતાના દેહને ફાટી ખાતાં હોય એવું દર્શન સ્વપ્નાવસ્થામાં જોવા મળે તો તે હાનિકારક બને છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં જો લોકો પોતે જ પોતાના હાથે ઘી, તેલ, ચરખી, પોતાના શરીર ઉપર ચોળી રચા હોય તેવા સ્વપ્નાં એ લોકો માટે અનિષ્ટકારી બને છે.

જો વ્યક્તિ પાડા, ગધેડાં, ઊંટ કે વાંધ જોતરેલા ગાડા કે રથમાં સ્વપ્નાવસ્થામાં દક્ષિણ દિશામાં મુસાફરી કરી રહ્યો છે એવું અનુભવે તે પણ અનર્થકારી બને છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં રાતાં કે કાળાં કપડાં પહેરેલી સ્ત્રી માયાના વાળ છૂટા હોય, દેખાવે વિકરાળ આકૃતિવાળી હોય, દક્ષિણ દિશામાં રહીને એ ત્યાં રહેતી હોય કે ગાતી હોય અથવા કોઈને કેધ કરીને જોડાવતી હોય કે આલિંગન કરતી હોય તેની સ્ત્રીને જોવી એ પણ એટલું જ અમંગળકારી માનવામાં આવ્યું છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં બેઠકી થતી જોવી કે દાંત પડી જતા જોવા તે પણ વિપત્તિ નોતરનારું બને છે એમ ગણવામાં આવ્યું છે.

હથિયાર વાગવાથી લોહી ટપકતું હોય એવી વ્યક્તિનું દર્શન, ખાલી ઘર, દેવ વગરનું દેવમંદિર, ચંદ્રનું મહણ, પડી ગયેલું ફૂલવાળું ઝાડ વગેરે સ્વપ્નાવસ્થામાં જો જોવા મળે તો તે પણ આપત્તિકારક માનવામાં આવ્યું છે.

દક્ષિણ દિશામાં રહીને જોડાવતા હોય તેવા પિતૃઓનું દર્શન, હાથમાં હાડકું હોય, ચળ હોય, લાકડી કે ફાંસો હોય તેવા યમદૂતનું દર્શન પણ અશુભકારી ગણાયું છે.

આવાં શુભ અને અશુભ ફળો આપનારાં સ્વપ્નાની સહિતો આ પરિચય છે. આવાં અશુભકારી સ્વપ્નાની અસરમાંથી બચવા માટે પણ આચાર્યોએ પ્રત, તપ, પૂજા, અનુદાનની દૈટલીક ક્રિયાઓ સૂચવી છે; તે આવી છે.

અશુભ સ્વપ્નાઓમાંથી પસાર થયા હોય એમણે તીર્થાટિકામાં સ્નાન કરવું, સુપાત્રને દાન આપવું, દેવતાઓનું પૂજન કરવું, અગ્નિમાં હોમ કરવો, બ્રાહ્મણોને વિધિપુરઃસર ભોજન આપવું; આવાં શુભ ધર્મકાર્યો કરવાથી નહારું ફળ આવવાની પ્રક્રિયા દૂર થાય છે અને એના સ્થાને શુભકારી-સુખદ અનુભવ મળે છે.

આચાર્ય આત્રેયની સ્વપ્નસહિતો આ નિર્ણય આજે ભલે વિજ્ઞાનની સરાજી ઉપર ન સ્વીકારીએ, આમ છતાંય એક વાત સ્વીકારવાની રહે જ છે કે પ્રાચીનોના દર્શનની વ્યાપકતા અને એનાં સારાંમાઠાં પરિણામોનો અનુભવ તો જોવા મળે જ છે. આજના વિજ્ઞાને

આ સસો પાછળની વૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા ચુ હશે તે સોધવી જોઈએ, વિચારની જોઈએ શુદ્ધિ ન સ્વીકારે અને જતાય હૃદય સ્વીકારે તેવા આ પ્રાચીનોના દર્શનની પાછળ એક ભવ્ય પુરુષાર્થનું ઐતિહાસિક મૂલ્યાંકન રહ્યું છે તેમ પણ સ્વીકારવાનું રહેશે અને એના દર્શનની સાર્થકતા પણ આજના વિજ્ઞાને ઉકેલવાની રહેશે

પાપકર્મ અને રોગો

ભગવાન આત્રેય ઋષિએ પોતાના શિષ્ય હારિતને કર્મજ રોગોને જે ઉપદેશ આપે તે આ પ્રમાણે છે— કર્મજ રોગ એટલે એક રીતે પાપકર્મ કોઈનેય કોઈપણ પ્રકારની હાનિ થાય તેવા પ્રકારના મારીરિક કે માનસિક પ્રયત્ન દ્વારા બીજાનું અહિત કરનારને આવા રોગો પેદા થાય છે

ભગવાન આત્રેય કહે છે કે અભણે જે કોઈ પાપકર્મ થયું હોય અને જ્યારે એની જાણ થાય ત્યારે એનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરવામાં આવે તેવા લોકોને રોગ થાય તો ખરો. પણ એ થોડા એવા પ્રયત્નથી મળી જાય છે. પરંતુ જે લોકો ધર્માદ્ય પૂર્વક પાપકર્મ કરે અને આવું પાપકર્મ કર્યા પછી એને પરતાવો થાય તો પછાકર્મ ધર્માદ્ય પૂર્વક કર્યું—પછી ભને પરતાવો થયો તે સમયોગોમાં જે રોગો થાય છે તે કષ્ટસાધ્ય (જ નદી ન મટે તેવા), અથવા ઘણા પ્રયત્નોને અંત મટે તેવા થાય છે જ્યારે ત્રીજો પ્રકાર એવો છે, જે ધર્માદ્ય પૂર્વક પાપકર્મ કરે છે અને જતાય આખર પાપનું પ્રાયશ્ચિત્ત થતું નથી, તેના લોકોને જે રોગો થાય છે તે અસાધ્ય જ રહે છે એ રોગ મળી શકતા નથી

૧—રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ કર્મજ દોષનાં પાપકર્મોમાં મહાપાપની ગણના નીચેના કર્મો માટે ગણવામાં આવી છે જે કોઈ બ્રહ્મહત્યા કરે, ગોવધ કરે, રાજહત્યા કરે, કોઈ અન્યનું ખૂન કરે, વનસ્પતિ અને પાન નો ન કરે પરસ્ત્રીગમન કરે કે પોતાના અન્ય માનિત ? કે

સંબંધીની સ્ત્રી સાથે જાનીય સંબંધ કરે તેના લોકોને મહાભયકર રોગો થાય છે.

આવા રોગોમાં પાંકુ, કોટ, ક્ષય, ઝાંઝ, પ્રમેહ, મૂત્રાઘાત, પથરી, મૂત્રકૃચ્છ, શળ, શ્વાસ, ખાંસી, મોન્ને અને વણ (ધા) ગણાય છે.

આવા મહારોગ ઉપરાંત નાના પ્રકારનાં પાપકર્મ કરનારને તાવ, અશ્ણુ, અગ્નિમાઘ, લીવગ-અરોળના રોગો, ગ્રાપરોગ વગેરે નાના મોટા રોગો પેદા થવાની શક્યતા રહે છે.

આચાર્ય આત્રેય કહે છે કે કોઈનેય ગાળો દેવાથી ગૂમડાં (રક્તવિકાર), માથાનો દુખાવો કે નાક વાટે, અગર મોઢા વાટે રક્તસ્ત્રાવ થાય તેવો રક્તપિત્ત નામનો વ્યાધિ પેદા થાય છે.

વ્યભિચાર કરનાર પુરુષો પેશાબના, પથરીના તેમ જ રક્તદોષ સાથે સહજાયેલા પ્રમેહના જુદાં જુદાં રોગો પેદા થાય છે, તો કેટલીક વખત ભગંદરના રોગના પણ ભોગ થવું પડે છે.

ખીજને સંતાપ થાય તેવું બોલવાથી કે વ્યવહાર કરવાથી, શ્વાસ, શળ, ખાંસી જેવા રોગના ભોગ થવું પડે છે. અન્ય લોકોના વ્યવહારમાં વિવિધ નાખનારને પગના જુદા જુદા રોગો થાય છે.

મદિરોની, દેવસ્થાનોની આસપાસ ગંદકી કે મળમૂત્ર કરનારને ગૂમડાં, ચાંદાં, કે મળદોષના રોગો થાય છે, તો ખીજનો તિરસ્કાર કરનારને લીવગની નખજાઈના રોગો કે રક્તવિકારના રોગો પેદા થવાનો ભય રહે છે.

ખાલજોને સંતાપવાથી તાવ આવે છે. ખીજનો રોટવો અટકાવનારને અશ્ણુનો વ્યાધિ થાય છે. ખીજને ઝેર આપનારને બિલ્લીના રોગના ભોગ થવું પડે છે. ખીજને જીંધે માર્ગે દોરનારને ચકરી-ચક્કરનો વ્યાધિ થાય છે, જ્યારે ખીજની સાથે છેતરપિંડી કરનારને ત્રાઈ-ફેફરું થાય છે. જગડી ગયેલો ખરાબ ખોરાક ખીજને આપવાથી મંદાશિના ભોગ થવું પડે છે.

ગર્ભહત્યા કરનારને (ગર્ભપાત કરનાર-કરાવનારને) લીવર ને બરોળના રોગો પેદા થાય છે.

જે લોકો પીવામાં ઉપયોગી ન હોય તેવાં પેય લે છે તેને રક્ત પિત્ત થાય છે; તો જેઓ મોટા દાવપેચ અજમાવી ખીજના શ્વનને ઝેર કરે છે તેવાને વિસર્પ, રતવાના રોગ લાગુ પડે છે.

જે લીલી વનસ્પતિ-વનરાઈ કાપી નાખે છે તે વ્રણના નાના-મોટા રોગનો ભોગ બને છે અને જે ખીજનું દ્રવ્ય ચોરે છે તેને સંપ્રહણી નામનો રોગ થાય છે.

જે પુરુષ સોનાની ચોરી કરે છે તેને નખનો ખરાબ રોગ થાય છે. રૂપાની ચોરી કરનારને કરોળિયા, તાંબાની ચોરી કરનારને વિપાઠિકા નામનો કોદ થાય છે, તો કલર્ષની ચોરી કરનારને સિન્ધુ નામના કોદના ભોગ થવું પડે છે. સીસાની ચોરી કરનારને મોઢાના રોગો લાગુ પડે છે. લોહું ચોરનારના શરીરનો રંગ ખરાબ થઈ જાય છે અને દૂધ ચોરનારને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે તેવો બહુમૂત્રતાનો રોગ લાગુ પડે છે. ઘીની ચોરી કરનારને આંતરડાનો વ્યાધિ લાગુ પડે છે અને તેલની ચોરી કરવાથી ખસ થાય છે. ખીજનાં છિદ્રો જોનાર કાણો થાય છે અને વાંકું બોલનારની આંખ વાંકી રહે છે. ખરાબ અને જૂઠું બોલનારને હોડના રોગો થાય છે. પાપકર્મના આ બધા રોગો છે.

માણસના મનની અસર એના શરીર ઉપર થાય છે એ હવે જગપ્રસિદ્ધ વાત છે. ક્રોધથી સાંધા દુખે, આધાતથી હોજરી કે પચન-તંત્રમાં ચાંદાં પડે, અણગમથી માથું દુખે, જાતીય અસંતોષમાંથી તો અનેક રોગોની એક હારમાળા પેદા થતી જોવા મળે છે, જેમાં હિસ્ટીરિયા, પ્રફર અને પ્રજનન અવયવના અનેક રોગોની ગણના કરવામાં આવી છે. આજે તો એના વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણજદ્દ દાખલાઓ પણ જોવા મળે છે. શુદ્ધ સ્વીકારે એવી આ મનોવિજ્ઞાન અને રોગ-વિજ્ઞાનની વાતો છે. મહર્ષિ આત્રેયની આ વાતો દેખીતી રીતે ભલે આજે સ્વીકાર્ય ન લાગે પણ જો ચીવટભરી સંભાળથી એક સંશોધનના

કાર્યક્રમ તરીકે એનો વિચાર અને આચાર કરવામાં આવે તો એમાં કયાં કેટલું સત્ય રહ્યું છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવી ગયેશે.

હિન્દુ જીવનદર્શનમાં કર્મના ફળનો મોટો મહિમા સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. એ દષ્ટિએ આ પ્રશ્નનો વિચાર કરીએ તો એમ કહેવું જોઈએ કે માનવીમાત્ર પાપથી બચે, પાપને પરિણામે આવનારા રોગોની કલ્પનાથી પાપ કરતો અટકે એવા કોઈ ગુણ હેતુથી પણ આ બધી વાતો કહેવામાં આવી હોય એવું પણ કેમ ન બને ? આમ છતાં, આ બધી વિગતોને ઠેગવ નિર્ણયાત્મક રીતે જ સ્વીકારી લેવાને બદલે જાગૃત છુદ્ધિ અને અંત કરણની પૂરી ધર્મ પ્રત્યેની શ્રદ્ધા સાથે આ વિધાનોની સત્યતા શોધવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે કોઈ આવા રોગના ભોગ બન્યા હોય એની વિગતો જાણુરી જોઈએ—મોઢવી જોઈએ અને લોકોને એ માટે જાગૃત કરવા જોઈએ. માનવીના જીવનમાં શ્રદ્ધા જેટલી ફળદાયી—ઉપકારક છે, તેટલી અધશ્રદ્ધા એના પુરુષાર્થને હણી નાખનારી પણ બને છે.

પ્રવૃત્તિ, થાક અને આરામ

એક્કા કેટલાક વખતથી માંદગીનાં ચિહ્નોની એક ફરિયાદમાં ખૂબ જ થાક લાગવાની ફરિયાદ મોટા પ્રમાણમાં વધી પડી છે ખૂબ જ થાક લાગે છે, કામ કરવાનું મન થતું નથી, પડી રહેવાનું જ ગમે છે અને ધૃષ્ટા વિરુદ્ધ થોડું પણ કામ કરતાં સરીરમાં દુખાવો થાય છે, સાધા અને સ્નાયુઓ દુઃખે છે, એમ કહેવામાં આવે છે.

આ થાક લાગવાનાં કારણોનો આપણે વિચાર કરવો જોઈએ. થાક લાગવાનું કારણ માણસ જે પ્રવૃત્તિમાં જોડાયો છે, એ પ્રવૃત્તિમાં એના ઉત્સાહ અને પ્રેમ કેટલા અને કેવાં છે તે જાણવું જરૂરી છે. જે માણસ પોતાના કામમાં પ્રેમ અને ઉત્સાહ રાખીને પ્રવૃત્તિ કરે છે, એને થાકનું ભાન લાગ્યે જ થાય છે; જ્યારે ઉત્સાહ અને પ્રેમ વગરની પ્રવૃત્તિ હંમેશાં થાક પ્રગટ કરે છે

ચાક સંબંધમાં આ અભિપ્રાયો છે તેને થોડા દાખલાઓથી સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

આખો દિવસ કામ કર્યા પછી કેટલાક લોકો રમે છે. અખાડામાં જાય છે કે ફરવા નીકળે છે. રમવું, કસરત કરવી કે ફરવા જવું એ ત્રણેમાં ચોક્કસ પ્રકારનો શ્રમ કરવો પડે છે. પરંતુ આ શ્રમ કરવો પડતો હોવા છતાંય એના ચાકનું દુઃખ નથી, પણ આનંદ છે; કારણ, આ પ્રવૃત્તિ તરફ એની રુચિ રહી છે—પ્રેમ છે.

માનવીજીવનમાં ચાક માટે બે અવયવોનો વિચાર કરવાનો હોય છે : એક સ્નાયુઓ અને બીજું મગજ. આ બંને અવયવો પરસ્પર રીતે સંકળાયેલા છે. છતાંય. માણસ શ્રદ્ધા દ્વારા પોતાના ખોગકનું પાચન કરીને એનું જીવનશક્તિમાં રોપણ કરે છે અને એ રીતે જે તે અવયવોને લાગતા ધસારાની પુરવણી કરે છે, એની વૃદ્ધિ કરે છે.

૧. પ્રોટીન દ્વારા શરીરના સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ થાય છે.

૨. કાર્બોહાઇડ્રેટ દ્વારા ગરમી અને ધસારાની પૂરણી થાય છે.

૩. ચરબી દ્વારા વિશિષ્ટ ગરમીનો સંગ્રહ થાય છે.

૪. પ્રજ્વલકો દ્વારા રોગોની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે—રોગ પ્રતિ-
અધક શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

૫. ક્ષારો દ્વારા અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની પ્રવૃત્તિઓનું નિયમન કરવામાં આવે છે.

૬. પાણી દ્વારા લોહીનું પરિભ્રમણ થાય છે, વિગ્નતીય અમ્લ ક્ષારોનો નિકાલ થાય છે, અને શરીરને આવશ્યક ડાંડી-ગરમીનું નિયમન કરી શકાય છે.

૭. હવાના સંયોગથી ખોરાકનું જ્વલન થાય છે. અને એ જ્વલન દ્વારા જે તે અવયવોને જે પ્રકારનાં દ્રવ્યો જોઈએ છે તે મળી રહે છે.

ચાક લાગે છે એમ કહીએ છીએ ત્યારે આટલી હદીકતો વિચારવી જોઈએ :

૧. પોષણની ખામી, ૨. કામ તરફની ડુચિ, ૩. કામની ટેવ.

(૧) માનવશરીરમાં પ્રવૃત્તિ એક એવા પ્રકારનું મારીરિક પરિવર્તન કરે છે કે જેમાં શરીરસ્થ સ્નાયુઓ શિથિલ બને છે. જેમ જેમ આ શિથિલતા વધતી જાય છે, તેમ તેમ સ્નાયુઓમાં રહેલા જ્ઞાન-તંતુઓનો મગજ સાથેનો સંબંધ મંદ પડે છે. આ જ પરિસ્થિતિને થાક કહેવામાં આવે છે.

આવશ્યક ખોરાક લેવાને પરિણામે આ સ્નાયુઓ એનું પાચન કરવા માટે સક્રિય થાય છે અને વિકાસ પામે છે. આ રિથિતિને આપણે પ્રવૃત્તિ કહીએ છીએ. ખોરાકનું જ્વલન થઈ જાય છે (પચી જાય છે), ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ સ્નાયુ શિથિલ બને છે. અને એ જ વખતે આપણને થાકની લાગણી થાય છે, જ્યારે ખોરાક લીધા પછી શક્તિ લાગે છે. થાકમાં ખોરાકનો પ્રભાવ આ રીતે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(૨) આપણે ઉપર જોયું કે પ્રવૃત્તિ એટલે સ્નાયુઓનું સક્રિય અને આક્રમ્ય માત્ર સક્રિય અને વિકાસ કરવાની ક્રિયા બલે સ્નાયુઓ દ્વારા થાય પણ એ ક્રિયાનું નિયમન તો મગજના સ્નાયુઓમાં રહેલા જ્ઞાનતંતુ સાથેના જોડાણથી થાય છે. એટલે, પ્રવૃત્તિ માટે આ અવયવોનું સંચાલન કરવા માટે મગજને જે તે સ્નાયુઓને હુકમ આપવા પડે છે; પરંતુ જ્યારે માણસને એ કામ પ્રત્યે ડુચિ નથી, એના તરફ ઉત્સાહ નથી ત્યારે આ મગજ આવા હુકમો આપવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રવૃત્ત થતું નથી અને પરિણામે સ્નાયુઓનું સક્રિય અને આક્રમ્ય થતું નથી. આથી સ્નાયુઓની શિથિલતા પેદા થાય છે, મગજ સાથેનો એનો સંબંધ મંદ પડે છે અને પરિણામે આપણે “થાક લાગ્યો છે” એવી લાગણી અનુભવીએ છીએ.

(૩) હવે આપણે ડીઝે મુદ્દો જોઈએ—કામ અને ટેવનો. સામાન્ય રીતે આપણો સમાજ કામ કરે ત્યારે ખૂબ જ અમૂલ્ય કામ કરવાની શરૂઆત કરે છે અને પરિણામે જલદી થાકી જાય છે. આ રિથિતિ

પેદા થતી અટકાવવા માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે એના પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે. રશિયાના પ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક ડૉ. પાવલોવે આ સંબંધમાં નાનામોટા અનેક પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે કામનો થાક દૂર કરવા માટે કામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ ટેવમાં સૌથી મહત્વનો ભાગ નિયમપૂર્વકનો આરામ ભજવે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે માણસ જન્મે છે ત્યારથી એનું હૃદય ચાલવા માંડે છે અને મરે છે લાગે એ ચાલતું અટકે છે. આટલી સખત પ્રવૃત્તિ હૃદય કરતું હોવા છતાંય માણસના શરીર ઉપર સ્વાભાવિક અવસ્થામાં કોઈ જ રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થતી નથી. આમ નહિ થવાનું કારણ હૃદયની આરામ કરવાની નિયમિતતા છે. આપણું હૃદય ૨૪ કલાકમાં ૮ કલાક આરામ કરે છે અને ૧૬ કલાક કામ કરે છે. વાયકોને આ વિધાનથી જરૂર આશ્ચર્ય થશે. પરંતુ આમ છતાંય એ વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે અને આ નિયમિત આરામને લીધે જ એ વ્યવસ્થિત ચાલે છે. આવો જ આરામ શરીરના તમામ અવયવોને જરૂરનો છે.

વાંચનનો થાક લાગે તો વાંચવાનું બંધ કરીને મગજને આરામ આપવો જોઈએ અને એવી જ રીતે શરીરશ્રમ કર્યા પછી સ્નાયુઓને આરામ આપવો જોઈએ.

આપણા દેશમાં આરામનો અર્થ નિષ્ક્રિયતા કરવામાં આવે છે. આળસુની જેમ પડી રહેવું, સૂઈ રહેવું એને આરામ ગણવામાં આવે છે. હકીકતમાં આરામનો આ સાચો અર્થ નથી. આરામનો સાચો અર્થ કામનો બદલો છે. આવો કામનો બદલો ટેવ દ્વારા કરી શકાય છે.

કામની ટેવ પાડવા માટે પણ થોડા નિયમો વિચારી લેવા જોઈએ. આ નિયમો આ પ્રમાણે છે :

૧. સહેલું કામ સૌથી પહેલાં કરો.
૨. આરામ કરતાં કરતાં કામ કરો.

૩. કામના નાના નાના ભાગ પાડી નાખો અને એવી રીતે જ એ પૂરું કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

૪. સખત કામ સૌથી છેલ્લે કરો.

આમ કરવાથી આજે જે તુરંત જ થાક લાગી જાય છે તે સ્થિતિ પેદા જ નહિ થાય. કામની ઝડપ વધશે અને એનો જલદી નિકાલ થશે. સાથે જ થાક દ્વારા જે નાનામોટા રોગો પેદા થાય છે તેમાંથી પણ મુક્ત રહેવાશે.

થાકની સાથે સડોવાયેલા બીજ પણ ફેટલાક સવાલો વિચારવા જેવા છે. એક વાત અહીં સ્પષ્ટ કરવી જોઈએ કે આ પ્રશ્ન માત્ર ટેબલવર્ક કરનારા બુદ્ધિજીવી લોકો માટે જ છે અને એ લોકોએ જ એનો ઉદ્દેશ કરવાનો રહે છે.

૧. કામ કરતી વખતે જ્યાં કામ કરવાનું હોય તે જગ્યા ઠંડી હોવી જોઈએ.

૨. હવા અને પ્રકાશ પૂરતાં મળવાં જોઈએ. આમ છતાંય હવાની ઢરફર ઝડપી ન હોવી જોઈએ કે જેથી શાન્તતંત્રને ઉત્તેજના લાગ્યા કરે.

૩. જ્યાં કામ કરવાનું હોય ત્યાં ધૂમ્રપાન કરવાની સહંતર મનાઈ હોવી જોઈએ.

૪. જ્યાં કામ કરવાનું હોય ત્યાં ઉંમ્ર પ્રકાશ ન હોવો જોઈએ. આવો પ્રકાશ કામ કરનાર ઉપર ન પડવો જોઈએ, પણ જ્યાં કામ કરવાનું હોય ત્યાં પડવો જોઈએ. આમ થવાથી માણસની કામ કરવાની કાર્યવૃત્તિ કેન્દ્રિત બનશે.

૫. જ્યાં કામ કરવાનું હોય ત્યાં એની છત જાંચી હોવી જોઈએ. નીચી છતથી એક પ્રકારની અકળામણ વધે છે અને પરિણામે કામનો તુરંત જ થાક લાગે છે.

માનવી જીવનમાં પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ પરિવર્તનશીલ રહેવાં જોઈએ. એમાં માણસના જીવનનો કિત્તાહ લાગવો જોઈએ. જે આ

દૃષ્ટિએ આપણે આપણું જીવન જીવવાની ટેવ પાડીશું તો પ્રવૃત્તિ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થશે અને એક આરોગ્યપ્રદ સ્થિતિ નિર્માણ કરશે.

રોગની દુનિયામાં મનનો ભારે મોટો પ્રભાવ સ્વીકારાયો છે. માનમોપચારની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે, તેવા યુગપરિવર્તનના આ સમયમાં આપણે પણ આપણા મનને અને શરીરને પરિવર્તનશીલ રાખીને નીરોગી રહીએ અને રોગમુક્ત બનીએ.

માનસિક અશાંતિ અને રોગો

ईर्ष्या भयोद्वेग परिप्लुतेन क्रुद्धेन रुदैन्य निपीडितेन ।

प्रघातयुक्तं न च सेव्यमानम् अजनसम्यक् परिपाकमेति ॥

ઉપરની ઋચાઓ આરોગ્ય માટે આપણને એક નવી જ દૃષ્ટિ આપે છે. આપણા સમાજ એમ માને છે કે ખોરાકની વિષમતાથી કે એની અનિયમિતતાથી જ હંમેશા માંદગી આવે છે. પરંતુ આ માન્યતા કેટલી ગેરસમજણવાળી છે તે ઉપરના શ્લોક ઉપરથી સહેજે સમજી શકાશે.

છેલ્લા એક માસથી મારી પાસે એક દરદી બાઈ આવે છે. દોઢેક માસ પહેલાં એ બાઈની એક યુવાન દીકરી યુજરી ગઈ. આજે એના મોટા ઉપરથી શોક અને સંતાપ કોઈપણ જોઈ શકે એટલાં સ્પષ્ટ અને તાજાં દેખાય છે. હજુ ગઈ કાલે જ કેમ જાણે પ્રસંગ બની ગયો હોય એટલાં એના હૃદયમાં વેદના અને દુઃખ ભર્યાં છે. પરિણામે આ સંતાપથી જ બાઈને અજીર્ણ અને ઝાડા થાય છે. વારંવાર પેટમાં દુખે છે, શ્લેષ્મ આવે છે અને અચાનક ગલરામણ થઈ જાય છે. જૂખ તો લાગતી જ નથી, એટલે દિવસે દિવસે મંદાશિ પણ વધતો જાય છે અને પરિણામે ખોરાકના પોષણના અભાવે નબળાઈ પણ આવતી જાય છે. જુદી જુદી અનેક પ્રકારની દવા બદલાવ્યા છતાંય એને કંઈ આરામ નથી આપી શકતો, કારણકે રોગનું

કારણ દર કરવાનું મારાથી કે દવાથી બની શકે એવું નથી. આવા દરદમાં માણસ પોતે જ અમગ્નપૂર્વક પોતાનાં દુઃખ અને સતાપ દર કરે તો જ એ રોગમુક્ત થઈ શકે. કારણકે રોગનું કારણ જ આ દુઃખ-સંતાપ હોય છે.

આવે જ એક બીજો પ્રસંગ ટાંકું. આ દરદીના સગામાં એક મરણ થયું છે. એને આઘાત એટલો બધો લાગ્યો છે કે આ ગમ થયેલા લોહીથી એને તાવ અને ઝાડા છૂટી પડ્યા છે. ભય અને ઉદ્વેગ-માંથી આવી પરેશા આ દરદો છે.

મુખર્ષ જેવા શહેરમાં રહેતા અનેક માણસોને રાત્રિ'દો અનુભવ છે કે, ખોરાક ખાતી વખતે જે પ્રસન્નચિત્ત, નિરાંત અને આનંદ જોઈએ તેને બદલે અતિશય ઉતાવળથી પેટ ભરી લેવાની માનસિક વૃત્તિ સાથે જ જમી લેવામાં આવે છે અને એ બોજન પછી પણ ખોરાકના પાચન માટે જે શાંતિ અને આરામ લેવાં જોઈએ તે લેવાને બદલે જલદી ટ્રેન પકડવા માટે દોડવામાં આવે છે અને કસાક-અર્ધો કસાક ટ્રેનની અતિશય ગિરદીના કારણે ઊભા ઊભા જ ઓફિસ કે, નોકરી ઉપર પહોંચવું પડે છે. આવી સ્થિતિમાં ખોરાકનું પાચન સહજ રીતે જ ન થાય અને પરિણામે એમાંથી જ કબ્જિયાત, અણર્જ, મળદોષ, અને એની સીધી અસરથી પેદા થતાં ધાતુદોષનાં દરદો આવી પડે છે લાંબા વખતની માનસિક અગાતિ અને ચિંતામાંથી શ્વાસ, દમ અને ક્ષય જેવાં દરદો પેદા થાય છે.

એવી જ સ્થિતિ માંદગીમાં સ્વસ્થતા રાખવાની છે. માંદાઓનો જેને પરિચય-અનુભવ હોય એ સહેજે સમજી શકશે કે, માંદગીમાં ચીડિયાપણું, કેાધ વગેરે સહજ રીતે જ આવી જાય છે. આ માનસિક ફેરફારના કારણે આવા દરદીઓ માંદગી પછી જેટલી ઝડપથી સારા થવા જોઈએ તે થઈ શકતા નથી. કારણકે એમના જ્ઞાનતત્ત્વો લોહીમાંના આ ઉત્કેરાટના કારણે હમેશાં ગરમ જ રહે છે. પરિણામે ધાતુઓનું પોષણ થઈ જે નીરોગિતા લોહી દ્વારા મળવી જોઈએ તે મળી શકતી નથી. કારણ, ખોરાકનું પાચન યોગ્ય રીતે થતું નથી,

એટલું જ નહિ પણ બિલ્ડાનું આ ગરમી ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વોને જ બાળી નાખે છે અને કાયમી-લાંબા વખતની માંદગીને ટકાવી રાખવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

એ જ રીતે આપણો રોજિંદો અનુભવ છે કે વારંવાર ખીખઈ જતા ચીડિયા અને માનસિક સમતોલપણું ગુમાવીને ઉરકેરાઈ જાય તેવા લોકો બાગે જ નીરોગી અને હૃદયુષ્ઠ હોય છે. આવા લોકોના શરીરનું લોહીમાંસ આ ઉરકેરાઈને કારણે જ વિકૃત બની જાય છે અને કાયમી દુબંગાપણું જ રહે છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્ર કહે છે કે ખોરાકનું પાચન થતી વખતે શારીરિક અને માનસિક વૃત્તિઓ શાંત અને ગ્થિર રહેવી જોઈએ; કારણકે આ સ્થિતિમાં જ લોહી ખીખઈ રોકાણોમાંથી ફારગત થઈને ખોરાકના પાચન તરફ પૂરી રીતે વધી શકે છે અને એનું પૂરું પાચન કરે છે.

પરંતુ જો કોઈને કોઈ માનસિક ચિંતા હોય તો લોહી મગજના કાર્યમાં જ ચિંતા કરવાના કારણે ક્ષય થતા અણુઓનું પોષણ કરવામાં જ રોકાઈ જાય છે અને પરિણામે પાચનના અભાવે દરદ આવે છે કેાધ અને ઈર્ષાથી લોહીમાં ગરમી આવે છે અને એમાંથી જ ધાતુ-ઓનો ક્ષય થાય છે.

આમ, આપણો સમાજ કોઈને કોઈ પ્રકારના માનસિક વિકારને પરિણામે માંદગી અને અનારોગ્ય નોતરે છે. જે માણસ પોતે જ થોડીએક સમજણ, ચીવટ અને સંસ્કારથી પોતાની માનસિક વૃત્તિ-ઓને કાબૂમાં રાખે અને એને જ પ્રથમ સ્થિર કરીને પોતાનો દુન્યવી વ્યવહાર ગોઠવે તો આજે જે માંદગીની તીવ્ર અને ઉગ્ર રોગચાળી સ્થિતિ પેદા થાય છે તે સહજ રીતે જ દૂર થશે, ઓછી થશે અને ગંભીર થતી અટકશે.

ઔપધોને પ્રધાન ગણવાને બદલે આયુર્વેદ શાસ્ત્રે આવા સ્વાસ્થ્ય-વૃત્તને જ જીવનમાં પ્રથમ સ્થાન આપ્યું છે. એનું શ્રદ્ધાપૂર્વક અનુ-સરણ કરવામાં આવે તો દવાનો કડવો ઘૂંટડો પીવાની જરૂર જ ન રહે.

મનનો પ્રભાવ કેવા રોગો પેદા કરે છે ?

રોગોની દુનિયામાં માનવીનાં માનસિક પરિણામોએ ભારે મોટો મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે, આજે જ્યારે માનવીનું મન દિવસે દિવસે કેવળ ભૌતિક સમૃદ્ધિજન્ય લાવનામાં સતત સવેદનશીલ રહીને જ જીવનનો વ્યવહાર ચલાવે છે, ત્યારે આ મનના પ્રત્યાધાતો શરીરના સ્નાયુઓ ઉપર પણ પડે જ છે શરીર રોગને પ્રગટ કરે છે, પણ એ રોગ પેદા કરનારાં પરિણામો તો માનવીના મનોવ્યાપાર સાથે સંકળાયેલાં છે. આજે રોગવિજ્ઞાનમાં મનના પ્રભાવનો વિચાર કરવામાં આવી રહ્યો છે, અને અનેક દરદીઓની વિગતો તપાસ્યા પછી સર્વસામાન્ય ફરિયાદો તારવીને આ રોગોમાં મનના કયા ક્ષેત્રની અસર હોઈ શકે તેનો પણ નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે. ડૉ. વૉટ અને રાલ્ફ કાફમેન માનસ-શાસ્ત્રીય ચિકિત્સકો છે. એમણે શરીર અને મનનો જુદા જુદા રોગોમાં જે સમ્બધ-પ્રભાવ નિશ્ચિત કર્યો છે, તે આ પ્રમાણે છે :

(૧) હાથનો દુખાવો અને શળ કોઈને મારવાની વૃત્તિના સંઘર્ષ-માંથી પેદા થાય છે .

(૨) ઝાડાની સતત ખણસ કોઈનો વિરોધ કરવાની સતત ઇચ્છાનું પરિણામ છે.

(૩) દમ (અસ્થમા), શુગ્રો, દોષિત મન અને અસક્ષામતીના સતત ભાન દ્વારા પેદા થતો જોવા મળે છે.

(૪) કમરનો દુખાવો લોકોને દૂર રાખવાની વૃત્તિની ઉચ્ચતાનું પરિણામ છે.

(૫) પાચનતંત્રની કાયમી ફરિયાદો જીવનસાથી તરફના, ઉપરી અધિકારી તરફના કે રોજિંદા કામ તરફના તિરસ્કારને કારણે પેદા થાય છે.

(૬) જાતીનો દુખાવો સતત જાતીય ઉત્કેષણને કારણે પેદા થતો જોવા મળે છે

(૭) ચામડીના રોગોનું કારણ તીવ્ર અણુજમાવાળી માનસિક સ્થિતિમાંથી પેદા થતું જોવા મળે છે.

(૮) આધારીશી જેવો માયાનો દુખાવો યોગ્ય વ્યક્તિને આપણા મનની વાત કહેવાની સતત ઇચ્છા હોય, છતાંયં ન કહી શકતા હોઈએ તો પેદા થાય છે.

(૯) ગેસને, સખત લાગણીઓની સંવેદનાઓ અને અભિપ્રાયોનું જોતું ટુંધન થયા કરતું હોય તો એમાંથી પેદા થતા અપચાનો એક રોગ-દોષ ગણવામાં આવ્યો છે.

(૧૦) તીવ્ર થાકને ગૃહસ્થ-જીવનમાં પ્રેમના અભાવે પેદા થતા કંટાળાનું કારણ માનવામાં આવ્યું છે.

(૧૧) બૂખ જ મરી ગઈ છે તેનું સતત 'ચિંતાંભયુ' સ્મરણ સર્જનશક્તિની અતૃપ્ત ઇચ્છાઓના કારણે પેદા થતી લાગણી છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં રોગનાં કારણોનો વિચાર કરતી વખતે મનના પ્રત્યાધાતોનો પ્રભાવ આ રોગોમાં પરિણમ્યો નથીને, એનો વિચાર કરવો જોઈએ.

શ્રદ્ધાની દવા અને દેવાની શ્રદ્ધા

‘કયાથી આવો છો ?’

‘જાફરાબાદથી. તમે ?’

‘લાવનગરથી.’

‘કયારે આવ્યા હતા ?’

‘ત્રણ દિવસ થયા. તમે ?’

‘અમે તો સવારના આવીને, અત્યારે જઈએ છીએ.’

‘માનના ઉતારવા આવ્યા હોશો !’

‘હા.’

‘ચું તકલીફ હતી ?’

આ જુઓ મારો પગ. અત્યારે તો સાવ સારો થઈ ગયો છે, પણ એક દિવસ આ પગના રોગથી ચિંતામાં મારી ઊંધ વેરણ થઈ ગઈ હતી. ડોક્ટરોએ આ પગ કપાવી નાખવાની સલાહ આપેલી અને કહેલું કે, હાડકું સડવા માંડ્યું છે, પગ કપાવ્યા સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી. દવાઓ તો ખૂબ જ કરેલી, પણ કોઈ જ દવાએ ચારી ન આપી. હતાશ થઈને બેસી રહેલો. એક દિવસ એક બાવો રામરોટી માગવા આવ્યો. હું ખાટલામાં પજો પજો કણસતો હતો. સાધુએ મારી તરફ જોઈને પૂછ્યું :

‘કમા હુવા હે, બેઠા ?’

મેં કહ્યું : ‘બાપજી, ગૂમકું થયું છે, પણ કેમય રહાતું નથી.’

‘અચ્છા’ કહીને તે તો એકદમ મારા ખાટલા પાસે આવીને ઊભા રહ્યા અને બોલ્યા : ‘દિખાવ ફાડા.’ મેં એમને ગૂમકું બતાવ્યું. દૂરથી જ જોઈને કહે, ‘મિટ જાયેગા. એસા કરો. પુરાના ચમડા લો. ઉસકો જલાડે ભસ્મ બના લો, ચીર ચહ ભસ્મ ધોયા હુવા ઘી કે સાથ મિલાડે ફાંડે પર લગાવ. ચોખીસ કલાક મેં એક બાર સાફ કરકે નવા પાટા લગા દો. થોડે દિન મેં આરામ હો જાયેગા. ચીર દેખો, રોજ કુત્તેકો એક એક રોટી ખિલાઓ ચીર ફાંડા મિટ જાને પર સુતાધાર આકે આપ્પા ગીગાકી જગ્યામેં દો દિનકી ટેલ કરકે ચલે જાયે.’

‘મેં આ પ્રયોગ શ્રદ્ધાથી કર્યો અને આશ્ચર્ય વચ્ચે મને સારો ફાયદો થયો. આજે ગૂમડાની જગ્યા પણ ન દેખાય એટલો સારો આ પગ થઈ ગયો છે.’

‘જ્યાં પગ કાપ્યા વગર છૂટકો ન હતો ત્યાં એમ ને એમ ખર્ચ વગર મટી ગયું, એટલે સાધુશ્રીના કહેવા પ્રમાણે આ જગ્યામાં જે દિવસની ટેલ કરવા આવ્યો હતો.’

‘ટેલ કરવા ? ટેલ એટલે શું ?’

આ જગ્યાનું માહાત્મ્ય પૈસામાં નથી, પણ જે લોકો શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી માનતા કરે છે તે અહીં પોતે સંકલ્પ કરેલા દિવસે આવીને કામ કરી જાય છે. રાધેવોથી માંડીને છાણુ-વાસીદાં સુધીનાં બધાં જ કામો માણસો દ્વારા નહિ, પણ આવા માનતા માનનારાઓ દ્વારા જ લગભગ થાય છે.

વીસાવદરથી દૂર ગીરના પ્રદેશમાં આ સતાધારની પવિત્ર જગ્યા પ્રકૃતિને ખોળે આવેલી છે. દરરોજ અનેક માણસો પોતાની માનતા પૂરી કરવા અહીં આવે છે અને શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી સંકલ્પનો-પ્રતિજ્ઞાનો લોભ ઉતારે છે.

આ કિસ્સામાં જે પ્રકારનું દરદ અને પ્રયોગ સૂચવાયાં તેની થોડી ચર્ચા કરીએ. મેં આ આમડાની રાખ વાપરી છે. અજબ કામ કરે છે. કોઈપણ ગૂમડાં ઉપર એનો મક્કમ બનાવીને લગાડવાથી ખૂબ જ ઝડપથી બા રૂઝાઈ જાય છે. એવું અનુભવે જોયું છે અને અનુભવ તો એવો પણ છે કે; આ ભરમ અન્ય દવાઓની સાથે દવા તરીકે જો ખાવામાં આપવામાં આવે તો એનાથી આંતર અવયવોનાં ચાંદાં પણ રૂઝાઈ જાય છે. મેં એનો ઉપયોગ ગર્ભાશંપનાં ચાંદાં ઉપર કર્યો છે અને એનું પરિણામ સાડું આશ્ચર્ય છે. ધૂળની ચપટીથીય જો ઈશ્વરની કૃપા હોય તો સાડું થઈ જાય, નહિતર હજારો રૂપિયા ખર્ચે છતાંય સાડું ન થાય તેનો આ પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવનો પ્રસંગ છે. એટલે જ એમ કહેવામાં આવે છે કે વિજ્ઞાનનું અવલંબન જરૂર લઈએ પણ સાથે જ શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો વિકાસ થવો જોઈએ. એનું નામ દેવવ્યાપાર અથવા ચિકિત્સા.

શ્રદ્ધા અને ભક્તિ દ્વારા જે માનસિક શાંતિ વધે તેનું પરિણામ એ આવે છે કે, રક્ત ધાતુઓમાં એક એવા પ્રકારની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે કે જે શરીરના નવા સ્નાયુઓનું, નવા બળનું નિર્માણ કરે છે.

આહાર, વિહાર ને મનોવ્યાપાર : ધાતુવિપમતાનાં પાયાનાં કારણો

માનવશરીર સમ ધાતુઓનું બધારણ છે : રંસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અરિય, મજ્જા અને શુક્ર-રજ. આ ક્રમબદ્ધ રીતે પરિવર્તિત થતી ધાતુઓ માનવશરીરમાં પેદા થાય છે, ઝિયર થાય છે, અને રોજિંદા અપાપચય દ્વારા એમાંના દોષો-ઝેરો દૂર થાય છે આ સમગ્ર પ્રક્રિયા ધાતુ-અગ્નિ દ્વારા ચાલ્યા જ કરે છે. આ સ્થિતિમાં થતા ફેરફારને ધાતુવૈપચય કહેવામાં આવ્યું છે.

ધાતુનું પાયાનું બળ એ રસ, ધાતુ છે. આ 'રસધાતુનું નિર્માણ આપણા રોજિંદા ખોરાક દ્વારા થાય છે આપણે જ્યોત્ષ્ણ ખોરાક લઈએ તેવી જ ધાતુઓ બનેં. એ જ પ્રમાણે એમાં દોષો-ઝેરોનો સમગ્ર થાય. અને એક વખત આ ધાતુઓ દોષયુક્ત બને એટલે એણે પોતાની નૈસર્ગિક શક્તિથી ધાતુ-અગ્નિ દ્વારા જે ઝેરોનો નાશ કરવાનો કે ખોરાકનું શક્તિમાં પરિવર્તન કરવાનું સ્વીકાર્યું છે તે શક્તિ ક્ષીણ થાય. આ સ્થિતિને જ વિપમતા કહેવામાં આવી છે.

માનવજીવનમાં માત્ર જૂખ લાગી છે માટે પેટ ભરવું એ વિચાર હિતકર નથી. પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ બધી જ ધાતુઓને યોગ્ય અને પૂરતું પોષણ મળી રહે તેવું ખાવું, પાચન થાય તેવું ખાવું, એ જ મહત્વનો વિચાર છે. આવી જ ધાતુઓની વિપમતા અટકે છે, ધાતુ-અગ્નિની નૈસર્ગિક શક્તિ ટકી રહે છે. શરીરમાં અપાપચયને પરિણામે પેદા થતા દોષો દૂર થાય છે, અને પરિણામે નૈસર્ગિક આરોગ્ય મળી રહે છે.

ધાતુ વિપમતાનાં પાયાનાં કારણો આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર માનવામાં આવ્યા છે. રોજિંદા જીવનમાં આપણે આ દૃષ્ટિએ આપણા ખોરાકની પસંદગી કરીએ, એનો ઉપયોગ કરીએ. જીવનની રહેણીકરણી પણ એની જ રીતે ગોઠવીએ અને માનસિક સ્વચ્ચતા પણ સાચવી રાખીએ.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ ચોથો : આરોગ્યવિચાર



સ્નાન - એક દષ્ટિ

આધુર્વેદમાં ભારતીય જીવન-પ્રણાલિકાનું દર્શન જોવા મળે છે. દેશ, કાળ અને ઋતુનો વિચાર એ જ માનવી જીવનના આરોગ્યનું મંગલ દર્શન છે. આનું જીવન જ્યારે જ્યારે જોવા મળે છે ત્યારે એ જોઈને એક પ્રકારની ભક્તિયુક્ત પ્રસન્નતા પેદા થાય છે.

કોણ જાણે કેમ, પણ ગુજરાતી સમાજ એના કોઈ પૂર્વજ-મના પાપને કારણે આજે એના પોતાના આહારવિહારમાં વિકૃત બની રહ્યો છે. એના જીવનમાંથી ભારતીય પ્રણાલિકાનું સંસ્કારગત જીવન મરી પરવાયું છે અને પરિણામે એના આરોગ્યવારસો જીર્ણશીર્ણ બની રહ્યો છે.

માનવી જીવનમાં સ્નાન એ જીવનની પવિત્ર સ્વાસ્થ્યપ્રણાલી છે. સ્નાનની આસપાસ તો અનેક પ્રકારના સંસ્કારનો વિકાસ સ્પીકારાયો છે. પવિત્રતાની માનસિક અનુભૂતિ સ્નાનના સંસ્કારથી થાય છે. આજના વિજ્ઞાને જ્ઞાનતંત્રના વિશાળ સંશોધન દ્વારા એ હવે તો નક્કી કરી આપ્યું છે કે માનવીના જીવનમાં સ્પર્શજ્ઞાન એના વિચાર અને વ્યવહારમાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. સ્નાનથી ચામડી વધારે ચેતનવંતી, સ્વચ્છ અને કર્મશીલ-કાર્યશીલ બને છે. મનના-મગજના વ્યવહારનો સીધો સબધ ચામડીની સ્વચ્છતા ઉપર એની કાર્યક્ષમતા ઉપર આધાર રાખે છે. આથી ચામડીની જોટલી ચીવટભરી માવજત કરવામાં આવે એટલું માનવીનું ચિત્તતંત્ર વધારે ચેતનમય બને છે. ચામડીની આવી રિયલિટીનો વિકાસ કરવા માટે માત્ર સ્નાન એ જ પૂરતું નથી, પણ માલિસ પછીનું સ્નાન એ વધારે આરોગ્યપ્રદ માનવામાં આવ્યું છે.

મને ગુજરાતમાં ફરવાની તક મળી છે. ભારતના અન્ય પ્રદેશોમાં ફરવાના પ્રસંગો પણ આવ્યા છે. આવા દરેક પ્રસંગે ભારતીય સંસ્કારનું દર્શન થાય તેવાં દરેક જોતાં મન પ્રસન્નતાથી ભરાઈ જાય છે.

બનારસનો ગંગાકિનારો આંખ સામે આવીને તરવરે છે. મેંકડો માણસો સ્નાન કરી રહ્યાં છે. સ્નાન કરતાં પહેલાં આ લોકો થોડું સરસવતું તેલ શરીરે માલિશ કરે છે અને આંગળી ઉપર થોડું તેલ લઈને નાકે સૂંધે છે કાન ઉપર એ જ તેલની આંગળી ફરવી લે છે અને પછી ગંગામાતામા સ્નાન કરે છે.

ગરીબમાં ગરીબ માણસ સ્નાન કરતાં પહેલાં શરીરને તેલથી ધસી લે છે. ગંગાના કિનારા પર જ માલિશ માટેનું આ તેલ વેચનારાઓ જોવા મળે છે લોકો એની પાસેથી ૫-૧૦ ગ્રામ તેલ લઈ લે છે અને તેનો ઉપયોગ કરે છે. આ છે ભારતીય સંસ્કારનું મગલ દર્શન. નર્મદા, તાપી, મધ્ય, સાગરમતીના કિનારા ઉપર આવું દર્શન થાય છે ખરું? આમડીની માત્ર બાહ્ય પ્રતિકારશક્તિની દૃષ્ટિએ પણ આપણે એનો વિચાર કરીએ છીએ ખરા? આજે જે પ્રકારના આમડીનાં પક્ષ-પાઉડરનાં પ્રસાધનોનો પ્રચાર ચર્ચરહો છે તેના રચાને આ તેલ-સ્નાનનો વિચાર થાય તો? દેશના કોઈપણ ખૂણે જ્યાં તો દેખાશે કે દેશની આમગ્રજ તો પોતાના સંસ્કારને સાચવીને જ જીવે છે. દક્ષિણના ભારે ગરમી અને ભેજવાળા દેશમાં તેલ માલિશનો ભારે મોટો આગ્રહ દેખાશે. ઉત્તરમાં કે પૂર્વમાં પણ એ જ સ્થિતિ જોવા મળશે. પરંતુ દેશના પશ્ચિમ ભાગમાં ગુજરાત, સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ, મુળઈમાં આવેા આગ્રહ ભાગ્યે જ જોવા મળશે. આપણે એનો વિચાર કરીએ અને આચારમાં ઉતારીએ.

કૃત્રિમ યવનના પ્રશ્નો

ઉનાળો, પંખો, પસીનો અને સંધ્યાનું જકડાઈ જવું એ બધાનો સાથે જ વિચાર કરીએ તો દેખાશે કે આપણા દેશમાં જે રીતે ગરમીની

સામે રક્ષણ મેળવવા માટે પખાનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે તેનો નોંધ મર્યાદિત અને વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ ન થાય તો નુકસાન થાય છે

ઢેલ્યા કેટલાક વખતથી હિનાળામા સધિવા કે સ્નાયુવાના દર દીઓ વધી રહ્યા છે આ બધાની કુરિયાદ એ છે કે સનારના ઊઠતી વખતે શરીર આખું દુખે છે, ઝનાઈ ગયું હોય એની રીતે જમ્ડાઈ જાય છે અને ઊઠવા માટે જે સ્વાભાવિક ઉત્સાહ જોઈએ એના સ્થાને હજુ થોડીનાર સૂઈ રહીએ હજુ પજા પજા સ્નાયુઓને પડખા ફરતીને ઊઠના માટે તૈયાર કરીએ, એની એક વેદનાયુક્ત થાકભરી લાગણી પેદા થાય છે આમ થવાનું કારણ ત્રીણ પવનનો સપાટો છે પવનની સીધી અસર માનવીના સ્નાયુતત્ત્વ ઉપર એ રીતે આધાતક નીવડે છે એક તો સતત પવનથી શરીરની પાકૃતિક ગરમી ઓગી થઈ જાય છે અને પરિણામે રક્ત વહન કરનારી ગતવાહિનીઓ ક્ષુબ્ધ થઈને સંકોચાઈ જાય છે આથી રક્તાભિસરણની સમગ્ર ક્રિયામા એક પ્રકારનો ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે

ત્રીણ પવનની બીજી અસર એ છે કે પસીનો એનાથી સુકાય છે પણ આ ચામડી દ્વારા રક્તમાથી જે અમ્લક્ષારો પ્રિજાતીય હોય બનીને બહાર જવા જોઈએ તે પૂરતા પ્રમાણમા ચામડી અને સ્નાયુ ઓળું સમગ્ર તન સંકોચાતું હોનાથી જઈ શકતા નથી અને પરિણામે આ ક્ષારો લોહીમા કે ચામડીના સ્તરની નીચે ભરાઈ રહીને પણ સ્નાયુને જકડાઈ રહે તેની પરિસ્થિતિ તરફ ધસડી જાય છે

હિનાળામા પસીનો પુષ્કળ થાય અને પખાના પવનથી સુકાઈ જાય એની એક અસર મૂત્રપિંડ ઉપર પણ થતી જોવા મળે છે આ પરિસ્થિતિમા પેશાબ ઘટે છે એમાનુ અમનત્વ વધે છે પેશાબની પીળાશ વધારે ઘેરી બને છે અને કેટલીક વખત કેમ જાણે એનો સમગ્ર માર્ગ અનરોધાતો હોય તેની રીતે એને બહાર ધકેલના માટે વિશેષ શ્રમ કરવો પડે દબાણ વધારવું પડે તેની પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે

કેટલીક વખત આ બધાને પરિણામે મૂત્રપિંડના સ્થાન ઉપર એક પ્રકારનું જડત્વ આવે છે કમર-પીઠમા એક પ્રકારનો વેદનાયુક્ત ભાર લાગે છે કે પકડાઈ ગયું હોય એની નાગણી પેદા થાય છે

તીવ્ર પવનનાં આ બધાં લયસ્થાનોની સામે રક્ષણ મેળવવા માટે આટલું કરવું જોઈએ.

૧. પંખો ખૂળ જ દૂર રાખીને માત્ર પવન જ મળે પણ ઝાપટ ન મળે તેવી રીતે એના સ્થાનની ગોઠવણ કરવી જોઈએ

૨. આવા આયુગત વાતના દોષમાં નિષ્પત્તિ નગોડનાં પાન, લીમડાનાં પાન ઉકાળી એ પાણીમાં કઠિન્નાન કરવું જોઈએ અથવા એનાથી ઘર્ષણસ્નાન કરીને નહાવું જોઈએ

૩. દર આઠ દિવસે એકાદ દિવસ ચામડી ઉપરનાં છિદ્રોના દ્વાર ખુલ્લા-સ્વચ્છ થઈ જાય તેવી રીતે માલિશ કરાવવું જોઈએ.

૪. ઔષધીય ઉપયોગ માટે ચંદ્રમક્ષા ગોળી ૨-૨, સવાર-સાંજ દૂધ સાથે લેવી જોઈએ.

૫. એવી જ રીતે, રસાયન ચૂણ, સાટોડી અને ગોક્ષુર ગૂગળનું સમાન વજન મિશ્રણ બનાવી એમાંથી ૩-૩ ગ્રામ સવાર-સાંજ દૂધ સાથે લઈ શકાય

૬. પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને શક્ય હોય તો પિત્તનાશક ઠંડા પીણાં લેવાં જોઈએ. વાળો, ગુલાબનાં ફૂલ, ખીન્નાં, વરિયાળી, ગુલે બનફશા વગેરેનો ઉપયોગ એ માટે હિતકર બનશે.

કુદરત અને માનવી

માનવજીવનમાં અને ઋતુજીવનમાં એકબીજાને પૂરક એવું સમાનત્વ રહ્યું છે. બાળક જન્મે છે. શિશુ, કિશોર, યુવાન, પ્રૌઢ, વૃદ્ધત્વ અને મરણ એ એનો પ્રાકૃતિક જીવનક્રમ છે. શિશુકાળમાં બાળકને વૃદ્ધિ માટે સ્તનપ્રદાતા-મધુરતાવાળા ખોરાક જોઈએ છે. યૌવનમાં, મેળવેલા ખોરાકનું પાચન કરવાનો પુરુષાર્થ સ્વીકારાયો છે. પિત્તજ શક્તિની આરાધના આ સમયમાં સ્વીકારવામાં આવી છે. જીવનના ઉત્તરકાળમાં

જેમ શરીરરચના ક્ષીણ થતી જાય છે અને માંસપ્રતિબોધની તેસ્થાપકતા જેમ જેમ ઓછી થતી જાય છે તેમ તેમ વાયુ યન—એની રક્ષતા વધતી જાય છે; અને એ વાતજ શક્તિ દ્વારા વધારે ચેતનવતો, વધારે શક્તિશાળી અને વધારે માનસિક મુક્તાવાળો બને છે. આમ જતાંય વાતજ શક્તિ એક એવી શક્તિ : જેમાં માણસે વધારે આરામ, સ્વસ્થતા અને જીવનની શાંતિ પાવતી રહે છે. પ્રવૃત્તિ દ્વારા નિવૃત્તિનો આનંદ એ જીવનસ્થાનુર્થ જીવન છે.

એવી જ રીતે વિક્રમના ખેસતા વર્ષની ઋતુનો જન્મ થાય છે. માનવીને બાળપણમાં કદ માટે મધુર સ્નિગ્ધતા જોઈએ છે, તેમ જામાં હેમંત અને શિશિરમાં પણ એવી જ મધુરપ્રધાન સ્નિગ્ધતાનો કાર થયો છે. યૌવનમાં માણસે મેળવેલી શક્તિ પચાવવાની હોય અખંડ પુરપાઈની આ અવસ્થા છે. ઉનાળો—વસંત અને મ એટલે જ ઋતુનાં યૌવનદર્શન કરાવનારો સમય છે. વસંતોત્સવ પર્વોની ઉજવણી દ્વારા ઋતુના એક મત્ત યૌવનનો આનંદ માણવા છે. અને પછી ચોમાસું—વર્ષા અને શરદ. વૃદ્ધત્વમાં જેમ માણસ મત, તપ, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાન કરીને નિરંતર પોતાની નિદ્રાને સમગ્ર-સતેજ સમ્પાદનો પ્રયત્ન કરે છે, તેવી જ સ્થિતિ ઋતુમાં ખોરાકની મિતાહારની દૃષ્ટિ દ્વારા સ્વીકારવામાં આવી છે.

જેમ બાળકનો ખોરાક, યૌવનનો ખોરાક અને વૃદ્ધત્વના ખોરાકમાં ન લિન્ન પ્રણાલિકા સ્વીકારવામાં આવી છે, એવી જ મગજમય જ્ઞાલિકા શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસામાં જોવા મળે છે. કેવું આ ર સામ્ય છે ? કુદરતનો જન્મ થાય છે, કમે કમે એનો વિકાસ થતો ર છે અને અંતે એનો લય થાય છે. માનવજીવનમાં પણ આવી એક પરિક્રમા જોવા મળે છે. કુદરત અને જીવનનું આ એક મગ સામ્ય—કુદરત અને માનવીની કેટલી એકરૂપતા છે તેનું દર્શન વિ છે. માણસે જો પોતાનો સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત વિકાસ કરવો હોય તો

બાયરૂમમાં બારી

સામાન્ય રીતે જ્યાં બાયરૂમમાં સ્નાન કરવાનું અને ત્યાં જ ગરમ પાણીનો બબો રાખવાનું બને છે, ત્યાં કેટલીક વખત સ્નાન કરતી વખતે અચાનક બેભાન થઈ જવાના નાના-મોટા પ્રસંગો બને છે, એ સૌ કોઈનો અનુભવ છે થોડા વખત પહેલાં લોનાવલામ આવો જ એક પ્રસંગ જોયો. એવો જ બીજો પ્રસંગ થોડા દિવસ પહેલાં અધેરીમાં સાંભળ્યો. આવા પ્રસંગે કુટુંબના લોકો ગભરાઈ જાય છે, તાત્કાલિક વૈદ્યકીય સહાય માટે દોડધામ કરે છે અને થોડો વખત તો સૌના શ્વાસ અદ્ધર થઈ જાય એવું ગંભીર ચિંતાભયુ વાતાવરણ થઈ જાય છે.

જ્યારે જ્યારે બાયરૂમમાં બબો સળગતો હોય છે અને બહારની હવા બારી રોકતી ન હોય એવી રીતે બાયરૂમનાં બધાં જ બારી-બારણાં બંધ કરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યારે આવા પ્રસંગો પેદા થાય છે. બબો સળગતો હોવાના કારણે બે ક્રિયા એકસાથે ઝડપભેર પેદા થાય છે. એક તો બંધાના કોલસા હવામાં રહેતો પ્રાણવાયુ બેન્ઝીને બાળી નાખે છે—કે જે માણસના પ્રાણ ટકાવી રાખવા માટે અનિવાર્ય જરૂરિયાતની વસ્તુ છે. અને બીજું કોલસામાંથી એક એવો ઝેરી ગેસ બહાર હવામાં પ્રસરી છે કે જેના શ્વાસોચ્છ્વાસ માણસ માટે ભયંકર કે નુકસાનકારી બને છે આ ગેસને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ કહેવામાં આવે છે.

એક બાબુથી પ્રાણવાયુ ખલાસ થાય અને બીજી બાબુથી આ ઝેરી વાયુ પ્રસરી જાય ત્યારે બાયરૂમમાં રહેલી વ્યક્તિ મૂંઝાઈ જાય છે; એના મગજના ઝાનતંતુઓ કામ કરતા અટકી જાય છે અને પરિણામે અભાનપણું પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિમાં જો અંદર રહેનાર વ્યક્તિને તાત્કાલિક ખુલ્લી હવા ન મળે તો કેટલીક વખતે મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે

આવા પ્રસંગો શહેરી જીવનમાં બંધાતો વપરાશ કરનારાઓ માટે અને તેમણે બાયરમમાં બંધો રાખનારાઓ માટે ચેતવણીરૂપ છે. શહેરી જીવનમાં આવા પ્રસંગો ન બને એ માટે આટલું કરવું જોઈએ.

૧. જો શક્ય હોય તો બંધો બાયરમની બહાર રાખવો જોઈએ.

૨. જો અનિવાર્ય રીતે બંધો બાયરમમાં રાખવો પડે એવી સ્થિતિ હોય તો નહાતી વખતે ખુલ્લી હવા મળી રહે એ માટે કોઈ ને કોઈ બારીબારણું ખુલ્લું રાખવું જોઈએ.

૩. નાનાં છોકરાં બાયરમમાં જાય ત્યારે બારણું બંધ ન રહે એ માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને મોટા લોકો જાય ત્યારે પણ અંદરની સાંકળ તો ન જ-બંધ કરવી એવી સર્વસામાન્ય સમજણ રાખવી જોઈએ.

૪. જો શક્ય હોય તો બાયરમની એક બારી તો એવી રાખવી જોઈએ કે જે કાયમ ખુલ્લી રહેતી હોય

આટલી સામાન્ય સલાહ રાખવા છતાંય જો કોઈ ને કોઈ બૂલને કારણે અંદરની વ્યક્તિ બેલાન થઈ જાય ત્યારે આટલું કરવું જોઈએ.

૧. દરદીને ખુલ્લી હવામાં લાવી કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ સાર કરવા હૃદય અને છાતીના ભાગને અડે ત્યાં સુધી દરદીના હાથને ઝડપથી હલનચલન આપવું.

૨. આદુ કે તુલસીનો રસ ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં કાઢી એમાં થોડું, મધ મેળવીને દરદીને ચટાડી દેવું.

૩. જો સહજ ગ્રાધ્ય હોય હોય તો દ્રક્ષાસવ કે એવી જ બનાવટનાં થોડાં ટીપાં આપવાં.

૪. સિતોપલાદિ બે ગ્રામ મધમાં કાલવીને ચટાડી દેવાથી પણ જલદી સલામતતા આવી જાય છે.

૫. લક્ષ્મીનારાયણ રસ એકાદ ગ્રામ મધમાં આપવાથી કે ઠેર-મિનનાં ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં પિત્રડાવી દેવાથી પણ ઝડપી સહત મળે છે.

૬. જો હુમલો ઉઘ્ર હોય અને સહજ રીતે તાત્કાલિક મેળવી શકાય તો ઓકમીજન (પ્રાણવાયુ)ની કોડી લાવી દરદીને નાક વાટે આ વાયુ આપવો જોઈએ.

૭. ગરમાગરમ આ, કોડી કે ઉત્તેજક પીણું આપવાથી પણ જલદી સ્વસ્થતા આવે છે.

૮. દરદીને ઝડપી રક્તાભિસરણ થાય એ માટે તાત્કાલિક માલિશ કરવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

પૂનમ અને અમાસ ઉપર રોગો શા માટે વધે છે ?

જેમ જેમ ભારતીય સ્વતંત્રતા સ્થિર અને વ્યવસ્થિત થતી જાય છે, તેમ તેમ આપણું માનસિક વલણ પણ બદલાતું જાય છે અને તેમાં ખાસ કરીને ભારતીય સંસ્કૃતિના પાયામાં જે જે વિજ્ઞાને પોતાનો મહત્વનો ફાળો આપ્યો છે, તે તે વિજ્ઞાનને ફરીથી સજીવન કરવાની અને એને દુનિયાના વિજ્ઞાનની સાથે સમકક્ષાએ મૂકવાની મહત્વાકાંક્ષા પણ વધતી જાય છે. આવા સંસ્કૃતિસર્જક વિજ્ઞાનમાં આયુર્વેદ એક ખૂબ જ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ ઉપર અનેક હુમલાઓ થયા છતાંય એનું સ્થાન તો આજેય પ્રગલ્ભતામાં સ્થિર રહ્યું છે. એટલું સાચું છે કે પ્રજાની રુચિ આજે આયુર્વેદ તરફ છે, છતાંય આજે એનો ઉપયોગ જે રીતે અને જે શ્રદ્ધાપૂર્વક થવો જોઈએ તે થતો નથી; કારણકે આપણે શુદ્ધાત્મીના કાળમાંથી પસાર થવું પડ્યું છે. આપણે ત્યાં હજુ એવા કેટલાય લોકો છે કે જે આયુર્વેદને વિજ્ઞાન તરીકે સ્વીકારવાની ના પાડે છે !

આવું માનસ ધરાવનારાઓ પામે આયુર્વેદ એક વિજ્ઞાન છે એટલું જ કહેવાથી કોઈ અર્થ સરવાનો નથી. એમની પામે તો આયુર્વેદના વિજ્ઞાનની કડીબદ્ધ વિગતો મૂકવી જોઈએ. અને પછી

કહેવું જોઈએ કે આને વિજ્ઞાન કહી શકાય કે નહિ ? આજે ‘પ્રવાસી’ના વાચકો પાસે આ વિગતો મૂકવાનો મારો હેતુ છે.

સૌથી પહેલાં આપણે ઉપવાસ લઈએ. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં રોગના બે વિભાગ છે. ૧ સામ = સ-આમ અને બીજો નિરામ = નિ:-આમ. એકમાં આમનો સંયોગ હોય છે; બીજામાં આમનો અભાવ હોય છે. બીજી રીતે વિચારીએ તો એકમાં ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વો જ્યારે પચતાં નથી ત્યારે એ તત્ત્વો એક ચોક્કસ પ્રકારની ચીકણા સ્વરૂપે શરીરરચનામાં સંકળાઈ રહે છે, કે જેને આમ કહેવામાં આવે છે. આ ‘આમ’ અનેક રોગો પેદા કરે છે. માટે જ સામ સ-આમ એમ કહેવામાં આવે છે.

પશ્ચિમી વિજ્ઞાન પ્રમાણે આ ‘આમ’નો વિચાર કરીએ તો એ ઓટો-ઈન્ટેક્સિકેશનની સ્થિતિ છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે આમજન્ય દરદોમાં સૌથી પહેલાં લંઘન-ઉપવાસની ભલામણ કરી છે. અને આથી જ આ ઉપવાસનો એક તપ-વ્રતની ભાવના સાથે આપણી પ્રજામાં પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. સામાન્ય પ્રજાને ઉપવાસ કરવો એમાં વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ નહિ લાગે; પણ જો એનો સહેજ ધીરજપૂર્વક અને ઊંડેથી વિચાર કરીએ તો એ એક વૈજ્ઞાનિક આચાર છે એની પ્રતીતિ થશે.

આપણી પૃથ્વી સૂર્યમાંથી છૂટી પડી છે, આથી એક સનાતન નિયમ પ્રમાણે ગુરુત્વાકર્ષણના સિદ્ધાંત મુજબ આપણી પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, અને આ પરિભ્રમણથી આપણે ત્યાં દિવસ અને રાત થાય છે, ઋતુઓ બદલાય છે અને દરિયામાં ભરતી અને ઓટ આવે છે. એવી જ રીતે સપારના માણસને ઠંડક લાગે છે, બપોરના ગરમી વધે છે અને રાત્રે ફરી પાછી ઠંડક આવે છે. આ બધાની પણ આપણા શરીર ઉપર કોઈ ને કોઈ સારીમાડી અસર થાય છે.

શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું એમાં પણ એવું જ પરિવર્તન જોવા મળે છે; અને માટે જ આ ઋતુના પરિવર્તન પ્રમાણે એના આહારવિહારમાં પરિવર્તન રચ્યું છે.

ઉપવાસને દિવસરાત, ભરતીઓટ અને ત્રાસુજન્ય પરિવર્તનો સાથે પારીએ તો લાગશે કે ભરતી વખતે એક એવી સ્થિતિ પેદા થાય કે જ્યારે એમાં ચોક્કસ પ્રકારના દોષો વધે છે અને આથી જ ભરતીનો સમય હોય ત્યારે લાંબા વખત સુધી ઉપયોગમાં લેવું હોય તેવું થિયુ લોકકુ આપણી પ્રાચીન માન્યતા પ્રમાણે કાપવામાં આવતું નથી. કારણ એ હોઈ શકે કે ભરતીના કારણે ઝાડને એક પ્રકારનું દૂષિત રણ મળતું હોય અને આથી એ જલદી સડી જતું હોય.

જો ભરતી અને ઓટથી ઝાડમાં દોષ વધે તો માણસ અને વનસ્પતિ તો બંને એક જ પચ્ચમહાભૂતોનાં પરિણામો છે, એટલે સ્વાભાવિક ને આ પરિવર્તનથી માણસના શરીર ઉપર પણ અસર થાય છે.

આ દોષને પૂનમ-અમાસના ભરતીઓટ સાથે કેટલો ધનિષ્ઠ થાય છે. એવો એક સર્વસામાન્ય અનુભવ થયો છે કે કોઈપણ સામાન્ય રીતે અગિયારસથી પૂનમ કે અમાસના દિવસો સુધી રે ઉગ્ર બને છે અને આથી જ આ દિવસોમાં મૃત્યુપ્રમાણ વિશેષ મામાં આવે છે. આપણા લોકરિવાજમાં આથી જ આ દિવસો દગ્ધી ભારે દિવસો તરીકે ગણવામાં-સ્વીકારવામાં આવે છે.

રાગજન્ય દોષની આ ભરતી આપણા શરીરમાં આ દિવસોમાં વધે એટલા માટે જ આપણા પ્રાચીન દૃષ્ટાંતોએ બરાબર અગિયારસ ઉપવાસો અને જૈનધર્મમાં આઠમ-ચૌદશની પાળી વગેરે કરવાનો દેશ આપ્યો છે અને લંઘન કે સહજપાત્ર બને તેવા ફલાહાર દ્વારા આ દોષને દૂર કરવાનો માર્ગ સૂચવાયો છે. અને આથી જ કોઈપણ મા અને તેમાંથી ખાસ કરીને આમજન્ય વિકારમાં ઉપવાસ એક મધ્ય તરીકે ઉપયોગી બને છે.

સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક સમજણ સાથે આ આચારનો આ દૃષ્ટિએ ર કરવામાં આવ્યો છે. આયુર્વેદના કોઈપણ આચાર કે વિચારમાં રી વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ રહી છે. આયુર્વેદ એ વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર નથી એમ મારાઓ પામે આ એક વિચાર મૂકું છું.

આયુર્વેદનાં ઔષધો લોકો કેમ લેતા નથી ?

“ મને કેટલાંક વરસથી ડાયાબિટીસનો રોગ છે. તે માટે હું એલોપથીના ઉપચારો કરું છું. હમણાં તા. પત્ની એપ્રિલના ‘જન્મભૂમિ-પ્રવાસી’ના અકમાં શ્રી ગોરધનભાઈ પટેલનો સૂચવેલો એક આયુર્વેદિક નુસખો વાંચવામાં આવ્યો તેથી તે પ્રયોગ અજમાવવાનું મન થયું. સુંબર્ષના પ્રતિષ્ઠિત અને આજેવાન ગણાતા એક ગાંધીની દુકાનેથી તેમાં જણાવેલાં એસડિયાં મંગાવ્યાં, તેમાં જે એસડિયાંમાં જે પ્રકારનાં પાંદડાં હતાં ને બાકીના ઠળિયા તથા તણ હતા. પાંદડાંની અદર ભારોભર ઝાડનાં મોટાં ડાંખળાં, ઘાસ, ઝીણી ઝીણી કાંકરી, કાચના દુકડા અને પુષ્કળ ધૂળ, ઠળિયાની પણ એ જ હાલત. આ બધું ધોઈ સૂકવીને સાફ કરવામાં દીક દીક મહેનત અને સમયનો વ્યય કરવો પડ્યો ત્યારે માંડ અંદરથી ક્યારે નીકળ્યો, જે ક્યારાનું વજન સહેજે એસડિયાંના પાંચમા ભાગ જેટલું (૨૦ ટકા) તો જરૂર હશે.

“ આયુર્વેદનાં અસખ્ય ઔષધો અત્યંત ગુણાકારી છે અને આપણા જ ફેશનનાં આબોહવાથી બધાયેલાં શરીરોને માટે એ પરદેશી દવાઓ કરતાં વધારે માફક આવે તેવાં છે, એ હકીકતનો હું સ્વીકાર કરું છું. આમ છતાં, ઘણા લભેલા-શીખેલા માણસો પણ આયુર્વેદના ઉપચાર પ્રત્યે ઉદાસીનતા અને કેટલાક તો ચોખ્ખો વિરોધ બતાવનારા છે. આ ઉદાસીનતા તથા વિરોધના જુદા જુદાં ધણાં કારણો છે, જેમાં મને એક કારણ એ લાગ્યું છે કે આયુર્વેદના કેટલાક ઉપચારો તૈયાર કરવામાં ભારે કष्ट ઉઠાવવું પડે છે અને ઘણાખરા એસડિયાં સ્વચ્છ અને શુદ્ધ હાલતમાં મળતાં નથી. એલોપથી કે હોમીઓપથીની દવા હોય તો તે બાટલી કે ડબ્બામાં સારી રીતે બરેલી, સ્વચ્છ, સોહામણી, રૂઢી રીતે પેક કરેલી ટીકડી, ગોળા કે પ્રવાહીના સ્વરૂપમાં હોય. ખરીદનારને ફક્ત તે દવા બજારમાંથી લાવી બાટલી કે ડબ્બી બોલીને ખાઈ જવાની જ વાર; બીજી કોઈ કડાફટ નહિ. પછી લેવે દવા, તેના બનાવનારાઓ જે કિંમતે ઘરમાં પડતી હોય તેના કરતાં

દસ કે વીમગણી કિંમતે જામરમાં વેચતા હોય તેનો વાંધો નહીં. ગુણકારીપણા વિશે તો સદુ સદુના અભિપ્રાય અને અનુભવ જુદા જુદા હોય છે; પણ સગવડ પરત્વે એલોપથી અને હોમીઓ-પથીની દવાઓ તદ્દન તૈયાર, સુલભ, સ્વચ્છ અને તરત ઉપયોગમાં લઈ શકાય એવી હોય છે. એટલે, જેઓ પૈસા ખર્ચી શકે અને મોઝાકૂટના કાચર હોય તેવા દરદીઓને તો આ દવાઓ જ વધારે ફાયદા આપે એ દેખીતી વાત છે.

“આયુર્વેદના ઔષધો આપણા ગાંધીઓ પોતાની દુકાને કે વખારમાં જે રીતે રાખે છે તે રીત ઘુણાસ્પદ છે. ધૂળ, કચરો, જીવ-જંતુ, કરોળિયાનાં જાળા વગેરે નુકસાનકારક વસ્તુઓ તેમાં ભળી જતી અટકાવવા માટે કોઈ ગાંધી કરી કાળજી રાખતો હોય એવું જોવામાં નથી આવ્યું. મુખઈ જેવા મોટા, સુધરેલા આગેવાન શહેરમાં આ દશા છે તો પછી ખીન્ન સ્થળોની તો શી વાત કરવી ?

“આયુર્વેદના ઓસડિયો એકઠાં કરી, તેમાંથી ધાસ, કચરો, ધૂળ, કાંકરી વગેરે કાઢી નાખી, ઘોઈ-સાફ કરી કાચનાં, પતરાનાં, લાકડાનાં કે ધાતુનાં પેકબેથ વાસણોમાં ભરી રાખવામાં આવતાં હોય અને ઘરાક લેવા આવે ત્યારે તેને શક્ય તેટલી સાફ હાથતમાં વેચવામાં આવતાં હોય તો તેની લોકપ્રિયતા વધે એમ મારું માનવું છે મુખઈ-અમદાવાદ જેવાં મોટાં શહેરોમાં લોકોને ૨૦ ટકા કચરાવાળાં ઓસડિયાં લાવી, ઘેર સાફ કરીને વાપરવાનો સમય હોતો નથી. નાના ઘરમાં એટલી જગ્યાની મોકળાશ હોતી નથી અને એટલી “કાદી” કરવાનો ઉત્સાહ પણ હોતો નથી. તૈયાર દવાઓની વાત જુદી છે, પણ જે દવાઓ ગાંધીને ત્યાંથી ઓસડિયાં લાવી, ખાંડી, દળા, વાડી કે ઉકાળાને ઘેર તૈયાર કરવાની હોય તેનાં ઓસડિયાં પરત્વે આટલી આવશ્યક કાળજી જતાવનાર કોઈ નવા જમાનાનો ગાંધી નીકળે તો તેની પાસેથી ઘરાકો વાજખી વધારે કિંમત આપીને પણ ઓસડિયાં ખરીદ કરે એમાં શંકા નથી. કોઈને આ સૂઝશે ખરું ?”

રાસુ પરમાનંદ ઠક્કર

ભાઈથી રામુભાઈનો અનુભવ સાચો છે. આવો જ અનુભવ અનેક લોકોનો—વૈદ્યોને પણ છે. આયુર્વેદની વનસ્પતિઓ વેચનારાઓએ આ પ્રશ્ન વિચારવો જોઈએ લોકોને થોડું મોઢું લેવામાં હરકત નથી, પણ એના મનમાં સૂગ પેદા થઈ જાય તેવા પ્રકારનાં દ્રવ્યોનો ઉપયોગ ખાવાપીવા માટે કરતાં એક પ્રકારની ઝાનિ થતી હોય છે. આવી ઔષધિઓ વેચનારાઓએ આનો માર્ગ કાઢવો જ જોઈએ અને એ માટે પ્રગતિ અતરની ખાતરી આપવી જોઈએ.

દેશી ઔષધોના વિકેતાઓ આ પ્રશ્નનો વિચાર કરે.

જો આવો વિચાર હવે નહિ થાય તો એક સ્થિતિ એ આવી રહી છે કે પ્રજા અને વૈદ્યો સાથે મળીને ચોતાના જ સહકારી બંડારો ઊભા કરશે.

માખી, ગંદકી અને રોગો

માખીની ઝોળખાણુ આપવાની જરૂર નથી. રોજિંદા જીવનમાં એનો પરિચય સ્વાભાવિક રીતે જ થઈ જાય છે. માખીને પેદા થવાની વર્ષમાં બે મહત્ત્વની ઋતુ ગણવામાં આવે છે. આ ઋતુઓ એક પાક પછીની અને ખીજી વરસાદ અને ભેજવાળી ઋતુ આ બંને ઋતુમાં માખીને પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાક મળી રહે છે. પાક પછીના દિવસોમાં જ્યારે ગામડાંઓમાં શેરડી પીકાતી હોય છે, ઝોળ તૈયાર થતો હોય છે ત્યારે એનો સૌથી વિશેષ ઉપદ્રવ જોવા મળે છે.

સામાન્ય રીતે માખી એવું જંતુ છે કે એની વૃદ્ધિ ગંદકી, ભેજ, અધારું જ્યાં હોય ત્યાં વિશેષ પ્રમાણમાં થાય છે. છાણ, મળમૂત્ર, ગળ્યા પદાર્થો અને કચરાના ઢગલાઓ તથા ભેજ અને વાસી ખોરાકનો જથ્થો સડતો હોય તેવા સ્થળે માખી મોટા પ્રમાણમાં પેદા થાય છે.

દરેક માખી એકીવખતે ૧૦૦થી ૧૫૦ ઈંડાં મૂકે છે. આ ઈંડાં આશરે ૬-૭ કલાકમાં ફાટે છે અને એમાંથી એક ઇયળ નીકળે

છે. આ ધ્યન, આનુબાનુના ખોરાક અને ભેજમાંથી પોષણ મેળવીને એમાંથી પાંચ-છ દિવસે કોશિટો બને છે. આ કોશિટો આઠેક દિવસે ફાટીને એમાંથી માખી બહાર આવે છે. માખી એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખતરનાક ઇવડું છે.

માખીની ભયંકરતા નીચેની એની ટેવ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે.

ખોરાક ખાવાની દૃષ્ટિએ એની વિકૃત ટેવ એ છે કે પહેલાં એ જે ખોરાક ઉપર બેસે છે તેના ઉપર સૌથી પ્રથમ એ ઓકે છે. પોતાનો પ્રવાહી લાળરસ આ ખોરાક ઉપર ઓકીને પછી પોતાની સૂંઠથી એને રગડે છે અને પોતે ચૂસી શકે તેવો એને ઢીલો બનાવે છે અને પછી શોષી લે છે. મળ ઉપર બેઠેલી માખી એ જ રીતે આવીને ખોરાક ઉપર પણ બેસે છે. બહારનાં રોગોત્પાદક જંતુઓ-વિકૃતિઓ પોતાની પાંખો, પગ વગેરે ઉપર લાવીને ખોરાકને ખરડી નાખે છે.

ખોરાક ઉપર આવીને પોતાની સાથે લાવેલાં જંતુઓ-વિકૃતિઓ ઓકે છે અને એ રીતે જંતુઓનો પ્રચાર થાય છે ને રોગને પેદા થવાની શક્યતા વધે છે.

માખી એક એવું ઇવડું છે કે એને ગંદકી સૌથી વિશેષ ગમે છે. તેમાંય આ ગંદકી જોટલી વધારે વિકૃત તેટલી એ વધારે મોટા પ્રમાણમાં પેદા થાય છે સામાન્ય રીતે માખી દ્વારા કૃમિ, કોબેરા, મરડો, મેલેરિયા, ક્ષય, લેપ્રસી જેવા રોગોને પ્રસરવાની અનુકૂળતા વિશેષ મળે છે. આ રોગનાં જંતુઓ ઝાડા, ઊલટી, બળખા—જે સામાન્ય રીતે લોકોની ટેવ પ્રમાણે બદાર ખુલ્લામાં જ ફેંકવામાં આવે છે, તેમાંથી પ્રસરે છે.

માખીને પેદા થતી અટકાવવા માટે ગંદકી બંધ કરવી જોઈએ. ગળ્યા પદાર્થો દાંડી રાખવા જોઈએ, તેમ જ જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં માખીનો નાશ કરવો જોઈએ. ગામડાંમાં ખેડૂતોનાં ઘરની ગમાણુ વગેરે સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ અને એનાં મળમૂત્ર ઉપર સારી પેઠે માટી નાખીને એમાંથી આવતી વાસ અને એમાંથી પેદા થતી વિકૃતિને દૂર કરવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે શહેરો કરતાં ગામડાંઓમાં માખીનું પ્રમાણ વિશેષ જોવા મળે છે. ગામને પાદરના કચરાના દગલા અને ખેડૂતોની ગંદી બેજવાળા અને દોરડાંખરને કારણે મેઢી ગમાણો એમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. એટલે, જો ગામડાંએ રોગમાંથી બચવું હોય તો ઉકરડામાંથી ખાતર બનાવવા માટે કંપોસ્ટ ખાડા કરવા જોઈએ અને એને માટીથી નિયમિત ઢાંકતા રહેવું જોઈએ. ગમાણો વધારે સ્વચ્છ અને વાસ વગરની રાખથી જોઈએ.

માંદગી અને નિદાન

આપણા સમાજમાં એવા કેટલાય લોકો જોવા મળે છે કે જે લોકો માંદગીથી પીડાતા હોય છે ત્યારે અનેક વૈદ્ય-ડોક્ટરો પાસે કેવળ પોતાના રોગનું ચોક્કસ નિદાન કરાવવા માટે ભટકતા હોય છે. આવા લોકો સાદા એવા પ્રયોગથી કે પોતે પોતાની જાતે કરી શકે એવા યમ, નિયમ કે ચીવટથી રોગમુક્ત થવાનું વિચારી જ શકતા નથી. આવા લોકોને પોતાને શું રોગ છે એનું નામ જ જણાવાની વૃત્તિ કે જિજ્ઞાસા હોય છે. અને એ જાણી લીધા પછી પોતાને કંઈ કરવાનું ન હોય તેમ એ નિષ્ક્રિય બની જાય છે.

આવા લોકો રોગને સમજવામાં કે એ માટે શું કરવું એની વાતોમાં ભાગ્યે જ રસ લે છે. એના ડોક્ટર કે વૈદ્ય પાસે રોગનું નામ લખાવી લે છે, એ કાગળને જતનપૂર્વક સાચવે છે અને વળી થોડા દિવસે ચિકિત્સક પાસે જઈને પોતાને ખરેખર આ જ રોગ છે કે બીજો એની ચોક્કસાઈ કરે છે.

આમ, એક પછી એક ઉપરા ભટકીને એનું માનસ એટલું શંકાશીલ બની જાય છે કે પછી એને સામાન્ય ચિકિત્સક ઉપર શ્રદ્ધા રહેતી નથી. આથી એ રોગના નિષ્ણાતો પાસે પહોંચે છે અને ન્યારે કોઈ નિષ્ણાત કોઈ ગંભીર દરદ બતાવે છે ત્યારે જ, એ ખરેખર હવે જ નિદાન થયું એવો આત્મસતોષ અનુભવે છે.

રોગની શરૂઆતથી જો વખત પસાર થાય છે એ ગાળામાં રોગ પણ ઉત્તરોત્તર તીવ્ર બનતો જાય છે, અને કુદરત એના દરદની ઉચ્ચતા પ્રગટ કરીને પરિચય કરાવે છે. સારે જ એને લાન થાય છે કે હવે તો દવાદાર ક્યાં સિવાય નહિ જ ચાલે.

નિદાનની ઘેલછા સંબધમાં આ માનસ પ્રકટ કરું છું, સારે રખે કોઈ એમ માની લે કે હું, ચોક્કસ નિદાન કરવાની વૃત્તિથી વિરુદ્ધ છું. નિદાન એ રોગનિવારણનું યાવાનું આવરયક અંગ છે, પણ આજે જે પ્રકારના ચિકિત્સકો આપણા સમાજમાં છે, તેમાં એવા કેટલા હશે કે જેના નિદાનમાં ભૂલ જ ન હોય એવું બને ?

એવા અનેક સમર્થ વૈદ્ય, ડોક્ટરો પાસેથી જાણવા મળે છે કે એમના નિદાનમાં પણ ભૂલ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. અને ધારે કે નિદાન થયું તોપણ રોગનું કારણ જ્યાં સુધી દૂર કરવામાં ન આવે, ત્યાં સુધી નિદાનની શું કિંમત છે ? માત્ર નિદાન થઈ જવાથી રોગ દૂર થઈ જવાનો નથી. એ માટે તો રોગનાં કારણોનો જ વિચાર કરવો જોઈએ.

દાખલા તરીકે અનિદ્રાના કારણમાં અજીર્ણ, અપચો, ગેસ અને માનસિક ચિંતાથી અજાણ હોય તો નિદ્રા માટે ઉધાડવાની દવા ગમે તેટલી આપીએ તોપણ એથી લાભ થવાને બદલે હાનિ જ થવાની છે.

આથી સ્પષ્ટ સ્થિતિમાં માણસે રોગનાં કારણોનો વિચાર કરી પ્રકૃતિના પ્રેરણે જવું જોઈએ. આયુર્વેદની વનસ્પતિજન્ય ઔષધિમાં એનાં ખાનપાન અને નીતિનિયમોને અનુસરી નિસર્ગમય જીવન જીવવું જોઈએ. નિસર્ગોપચાર એક જ એવી ઉપચાર અને ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે કે જેમાં રોગના કારણને દૂર કરવાનો વિચાર સ્વીકારાયો છે. અને એ જ દષ્ટિ આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે આપણને અતિમ ધ્યેય સુધી સુખરૂપ લઈ જાય છે.

આપણો સમાજ આ દષ્ટિનો વિચાર કરશે ?

હાલતાં-ચાલતાં ઔષધ લેવાની ટેવ

એક મુંદર શિયાળાની સવારે એક શાળાનું કમ્પાઉન્ડ બે વિદ્યાર્થી-જૂથો વચ્ચેના ધમસાણુ મેદાન બની ગયું હતું. એકાએક એક તેજસ્વી વિદ્યાર્થી ટોળામાંથી ચાલ્યો ગયો અને કમ્પાઉન્ડના છેડે ઊભા રહી તેણે તાજા પડેલા બરફના ગોળાઓ વાળી હલતા ટોળા ઉપર ફેંકવા માંડ્યા. તેનો ઉદ્દેશ દુરમનોને ગભરાવી તેને મારી હઠાવવાનો હતો. પરંતુ તેમાં તે નિષ્ફળ ગયો. કારણકે પેલા બરફના ગોળા તેના શત્રુઓને વાગતા તેટલા જ તેના મિત્રોને પણ વાગતા હતા. પછી તેને ખીજ જ કંપના આની. તેણે પોતાના જૂથના સભ્યોને પેલા ગોળા વહેંચી આપ્યા અને પરિણામે પેલા ચઢિયાતા શત્રુઓ પણ નાસી છૂટ્યા.

સર્વપ્રકારનાં ઔષધો અને દીકડીઓ માટે હાલમાં જે ધેનજા ચોમેર ફેલાઈ છે તે અંગેના એક તાજેતરના પ્રવચનમાં પ્રોફેસર ડૉ. હોફે આ દૃષ્ટાંત આપ્યું હતું. તેણે કહ્યું હતું કે તમારી જાતને આવા કમ્પાઉન્ડ તરીકે ગણો. તમારા શરીરમાં બે પક્ષો વચ્ચે અચડામણ ચાલ્યા કરે છે. એક પક્ષ છે રોગ પેદા કરનારા જીવાણુઓ અને વિપાણુઓનો; સામે પક્ષ છે તેનો પ્રતિકાર કરતાં શરીરનાં તત્ત્વો.

તમે અવારનવાર કોમિસ્ટને લાંબા જઈ દવા કે દીકડી લઈ આવી પણે ઉતારી દો છો, અને તમને થોડી વારમાં સાડું લાગે છે. રોગો-સ્પાદક જીવાણુઓ નાશ પામે છે, પરંતુ સાથે સાથે શરીરના પ્રતિકાર-બળેડો પણ નાશ પામે છે.

ડૉ. હોફે કહ્યું કે, આંતરિક શક્તિઓ ઉપર આધાર રાખવાને બદલે (અન્યથા, તેથી બે દિવસ થોડા વધારે ખીમાર રહેવું પડે) હર ટકા જોડલા દરદીઓ ગોળાઓની ઊંચીસતંત્ર કોમિસ્ટની ગસર કરે જ આધાર રાખે છે. મુઠકેલી એ થાય છે કે ખીજ આવી જ માંદગી આવી પડે છે ત્યારે દરદી પહેલા કરતાં ઓછો સામનો કરી ગડે છે. વળી પાછી

ટીકડીઓ (એક કે બીજી) લેવી પડે છે. છેવટે આ વિપમય ચક્રનો અંત આવે છે અને અવિચારી દરદી ઔષધ-ઉદ્યોગનો એક શ્રેષ્ઠ ગ્રાહક બની જાય છે.

વાત એટલેથી જ અટકતી નથી. પરંતુ થોડા વખત પછી શરીરતંત્રને થયેલા નુકસાનના પ્રથમ ચિહ્નો નજરે પડે છે. અવારનવાર માથું દુખવા આવે છે, અનિદ્રાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, મગજની તંગદિલી વધે છે. આ બધાં ભયંકર ચિહ્નોનાં કારણોની દરદીને સમય-સર ભાગ્યે જ ખબર પડે છે. એ તો વારંવાર એકનું મારણ બીજું ઔષધ લીધા જ કરે છે. “દરરોજ એમ માથું દુખે તો હું કામ શી રીતે કરી શકું?” એ એની દેખીતી રીતે વાજબી લાગતી ફરિયાદ હોય છે. પરંતુ આ પછી પણ તેની ઉપાધિ તો વધતી જ જાય છે. ભાગ્યે જ કોઈ દરદીને એવો ખ્યાલ આવે છે કે સ્નાયુને લગતી તેની બધી તકલીફોનું મૂળ ઔષધોથી શરીરતંત્રને પહોંચેલી હાનિમાં છે.

તાજેતરનાં વર્ષોમાં વિજ્ઞાનીઓએ ભારપૂર્વક કહેવા માંડ્યું છે કે ખાસ કરીને એક દ્રવ્ય—‘ફેનાસેટીન’ બીજી ખતરનાક અસરો ઉપજાવવા ઉપરાંત મૂત્રપિંડને પણ ગંભીર અસર પહોંચાડે છે. આજે અનેક ઔષધોમાં ‘એનીસાઇન’માંથી બનતા આ તત્ત્વનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હોય છે અને જગતભરનાં કરોડો લોકો દરરોજ એની ફવાઓનો વિપુલ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે.

‘ફેનાસેટીન’નાં ભયંકર પરિણામોને ધણી વખત ખોટી રીતે સમજાવવામાં આવે છે. આ પદાર્થ ધરાવતાં ઔષધો એટલાં બધાં અને એટલાં વ્યાપક છે કે અસખ્ય લોકો વિવિધ ગોળાઓ દ્વારા વારંવાર અગ્નજીવણે એનું સેવન કરી રહ્યા છે. આ ઔષધોનાં અનેક ભયાનક પરિણામોમાંનાં કેટલાંક નીચે પ્રમાણે છે :

(૧) જ્ઞાનતંત્રોને નુકસાન કરે છે. (૨) કંપવા પેદા થાય છે. (૩) સ્મૃતિશ્રંષ સાથે લાંબા ગાળે લોહીનાં રક્તપ્રવાહો તૂટી જાય છે.

આજે સામાન્ય માનવી સામે અનેક પ્રકારે અનેક દવાઓનો પ્રચાર રજૂ કરાય છે. વીસમી સદીના માનવીને માટે દવાઓની કંપનીઓ શું કરી શકે છે તેનાં બણાં ફૂંકાય છે : ‘લાંછું’ જીવો, નીરાળી રહેા, અને એ માટે આ ઔષધ લ્યો.’ એમ જણાવાય છે. ઘણા લોકો ખાનગી અને વ્યવસાયી જીવનમાં સફળતા અને કાર્યક્ષમતા સિદ્ધ કરવા માટે ઉત્તેજક દ્રવ્યો અને ઔષધોનો ઉપયોગ અનિવાર્ય ગણે છે. સુધરેલા સમાજમાં બાથરૂમોમાં અને પક્ષંગ પાસેના ટેબલ ઉપર શક્તિદાયક ઔષધો અને હૃદયને ઉત્તેજિત કરતા દ્રવ્યોની સાથે સાથે જ ઊંધની ટીકડીઓ, વિટામિન એકસ્ટ્રેક્ટ્સ, રેચક દ્રવ્યો, મગજને શાંત કરનારાં ઔષધો અને ઘેનની ગોળીઓ મોઢા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે.

માથું દુખતું હોય કે જઠરમાં પ્રવચન આપવામાં અગર નાટકના તખ્તા ઉપર જતાં સક્રિય કે ડર અનુભવાતો હોય તો તે માટે તમારે આજે કોઈપણ કેમિસ્ટ પાસે પહોંચી જવું. ત્યાં તમને ગમે તેવી માનસિક અમર દર કરનારાં દ્રવ્યોનો દ્વિપુલ જથ્થો પસંદગી માટે ગળી રહેશે. પિત્તાશયની પથરી માટે પણ આવાં જ શામક દ્રવ્યો—ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ મળી રહેશે.

જો તમારું બાળક અભ્યાસમાં પાછળ હોય, તેનો શાળાનો અહેવાલ નબળો આવતો હોય, અગર તે બુદ્ધિમાંઘથી પીડાતું હોય તો ‘ગ્યુટામીન’ બનાવટોવાળી અનેક દવાઓ તમારી સેવામાં હાજર જ હોય છે !

આ ભયમાંથી—આ નાગચૂડમાંથી છટકવું એ ઘણા લોકોને માટે આજે મુશ્કેલ બની ગયું છે. કારણકે અનેકાનેક ઔષધોનું અનાધિત મુક્ત વેચાણ જે વિપયક રાડ કરે છે, તેનો કોઈ છેડો નથી, કોઈ આરો નથી, કોઈ ઉપાય નથી.

(‘કાર્ટ એગેલ’—જર્મન પત્રિકામાંથી)

ઉપરની નોંધ ઔષધીય ઉપયોગમાં કેવળ દેવને પરિણામે નોતરવામાં આવતા દોષો—વિકારોની ઉત્તમ સમજણ આપે છે. આજે એક

વાત સ્પષ્ટ રીતે વિચારવી જોઈએ કે આજના રોગોમાં રોગોના પ્રકારો વધ્યા છે કે રોગ પોતે જ વધારે ને વધારે ગૂંચવણભર્યો થઈ રહ્યો છે? મારા મત પ્રમાણે, રોગો વધ્યા નથી, પણ એની ગૂંચવણો વધી છે અને માટે જ રોગ ઊઘડે છે.

✓ એક દિવસ રોગ સામેની માનવીય પ્રતિકારશક્તિ માનવી પોતે જ પોતાના પ્રયત્નો દ્વારા મેળવી લેતો હતો. ઉપવાસ, ઉકાળો, આરામ-એ જ મોટા ભાગે એના ઉપકરણો હતાં અને એ જતાંય એ વખતે જે દવાઓ લેવામાં આવતી હતી એ, એક દોષને દૂર કરીને બીજા અનેક દોષને નોતરનારી ન હતી, પણ માનવીના શરીરમાં ખૂટતી પ્રક્રિયા પૂરી પાડનારાં જ એ ઔષધો હતાં. આજે ઔષધીય વિજ્ઞાનનો દૃષ્ટિકોણ જ બદલાઈ ગયો છે. રોગ માત્ર જંતુઓથી જ થાય છે એટલે એને મારી નાખવાનો જ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ—પછી ભલે એને મારવા જતાં બીજા અનેક દોષો નોતરવા પડે!

દેખાતા રોગનો આજના વિજ્ઞાને એવો ભય-હાડ પેદા કર્યો છે કે જો સૂચવાયેલાં ઔષધો ન લેવામાં આવે તો ભારે મોટું નુકસાન થશે. આની કલ્પનાથી જ માણસ ગભરાઈ જાય છે અને જે તે ઔષધ લેવા તરફ જોઈએ તો વલણ વધે છે. પરંતુ આપણે એ જુલુસ ન જોઈએ કે આ એક વિષયક છે. એકનો દોષ દૂર કરવા બીજાં અનેક ઔષધોની એક લાંબી હારમાળાના ભોગ બનવું પડે છે અને પરિણામે એક સ્થિતિ એ આવી જાય છે કે માનવી પોતાની ઈશ્વરદત્ત પ્રતિકાર-શક્તિ ખોઈ બેસે છે. ઔષધો, ઔષધીય ખોરાકો કે અન્ય શક્તિ આપનારાં દ્રવ્યો, એ જ જાણે કે એની શક્તિ છે, તેવી પાંગળી દશા તરફ માનવી ફેંકાઈ જાય છે.

આપણે આવી અસહાય દશા તરફ ફેંકાઈ જઈએ તે પહેલાં થોડી શ્રદ્ધાથી અને થોડી ચીવટથી રોગોની સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ પેદા થાય તેવા સ્વાચ્છતા પ્રયત્નો કરીએ એ જ સાચો માર્ગ છે, એમ સમજીએ.

ક્રીડનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્વક કરીએ

“ આપણા દેશમાં રેફિજરેટરનો ભારે મોટો ઉપયોગ ચર્ચરહો છે. ખાનપાનની ઘણીખરી ચીજો રેફિજરેટરમાં જ રાખીને ઉપયોગ કરવાની ટેવ વિકસતી જાય છે. પાણી પણ ઠંડું જ પીવાનો પ્રચાર વધ્યો છે. આ બધું આવશ્યક જ છે ? અથવા એ માનવઆરોગ્યની દૃષ્ટિએ હિતકર છે ? તમે એના ગુણદોષની ચર્ચા ન કરો, કે જ્યાં જ લોકો એનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા તેમને આ ઉપયોગ નહિ કરી શકવા માટે એક પ્રકારની લઘુતાનો જ ભાસ થતો હશે તેમાં નથી જ દૃષ્ટિ મળે ? ”

રેફિજરેટરનો ઉપયોગ જનુશાસ્ત્રના વિચાર અને પ્રચારમાંથી પેદા થયો છે એમ કહેવું જોઈએ. સદીઓ મુધી ભારતે આ સાધનો વિના ઉત્તમ રીતે ચક્ષાત્થું છે. પણ આજે જે વિચારનો પહેલાં અવકાશ જ ન હતો તેવા વિચારોનું પ્રભુત્વ વધ્યું છે. આ વિચાર જનુ જન્ય દોષનો છે. શાક, ફળો, દૂધ, જે રીતે ખુડાં, હવામાં ન રહેવાથી થોડા વખતે બગડી જાય છે અને પરિણામે અખાદ્ય બને છે, તે સ્થિતિ દૂર કરવા માટે આજે આ રેફિજરેટરનો વપરાશ આવ્યો છે. પરંતુ આપણો સમાજ માત્ર આટલો મર્યાદિત ઉપયોગ જ નથી કરતો. એ તો એમાં ખરફ, આઈસ્ક્રીમ અને ઠંડાં પીણાંઓ બનાવે છે, રાખે છે અને એનો જ ઉપયોગ કરે છે. આનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે આજે એના ઉપયોગની-વપરાશની એક ટેવ વ્યસનની જેમ પડી ગઈ છે. ઠંડું જ ફાવે. ખાદ્ય પદાર્થોને સુરક્ષિત સાચવવા માટે આવાં વૈજ્ઞાનિક સાધનોનો ઉપયોગ ચાલ્યો એમાં કશું જ ખોટું નથી, પણ એની સાથે એ પણ વિચારવું જોઈએ કે કાયમી ઠંડાં દ્રવ્યો પાચન-ક્રિયામાં એક પ્રકારની મંદતા પેદા કરે છે. આયુર્વેદમાં ઠંડાં દ્રવ્યો વાયુ—વાતજન્ય ઉપદ્રવ પેદા કરનારાં મોનવામાં આવ્યાં છે. શરદી લાગે અને સાંધા દુખે, ઠંડું પાણી પીધા પછી ને દાંત કળે તેની પાછળ આ વાતજન્ય પ્રક્રિયા છે.

આપણો દેશ જે રીતે જુદી જુદી ઋતુઓનો અનુભવ કરે છે, તે દરેકને પોતાનો પ્રભાવ છે. આ પ્રભાવની સામે પાચનનો અગ્નિ ટકાવી રાખતો જોઈએ બૂખ મરી ગઈ છે. થોડું ખાતા પેટ ભરાઈ જાય છે. ગેસ થાય છે દાંત ખરાબ થઈ રહ્યા છે. માથું દુખે છે—આવા અનેક રોગોની આજે જે ફરિયાદો વધી રહી છે તેની પાછળ આ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કારણભૂત મને લાગ્યો છે. ભાદરવાની ઋતુ, ભયઙ્ગ બેજ અને છતાં તડકાની ગરમી, એમાં આ ઠંડા દ્રવ્યો મદાગ્નિ કરનારા જ નીવડે છે, એનો દોષને ખ્યાલ આવતો નથી. આવા પ્રકારના મંદાગ્નિમાં જે વાયુ પેદા થાય છે તે અધોગામી થવાને બદલે ઊર્ધ્વગામી બને છે અને પરિણામે આપણે ઉપર જોયું તેમ રોગોત્પાદક સ્થિતિ નોતરે છે ખાસ કરીને આ વાયુ ઊર્ધ્વગામી થવાથી હૃદયમાં એક પ્રકારનું શળ પેદા કરે છે અને કેમ જાણે હૃદયનો દોષ દોષ હોય તેની તમામ ફરિયાદો પેદા થાય છે. આ જ સ્થિતિમાં શરદી—જે આજે એવજી તરીકે મહારોગ બન્યો છે, તે પેદા થાય છે સાયનાસાઈટીસ પણ આ જ દોષની પાછળ આવતો રોગ દેખાયો છે. આમ, મંદાગ્નિ-અજીર્ણનાં ઠીક લક્ષણો કેવળ ઠંડા પદાર્થોના સેવનથી વધતાં જોવા મળ્યાં છે. આનો અર્થ એ ન કરવો જોઈએ કે આ સાધનો ઉપયોગી નથી. પ્રથમ માત્ર એટલો જ છે કે એના ઉપયોગની સાથે દેશ-કાળનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ જો એમ ન થાય તો આજે જેને પ્રતિકારશક્તિ ગણવામાં આવી છે તેની શક્તિનો વિકાસ થઈ શકતો નથી અને પરિણામે નાના નાના ખોરાકના ફેરફાર, હવામાનના ફેરફાર, તુરત જ એક પ્રકારની આઘાતક અસર કરે છે, અને પરિણામે સ્વાસ્થ્ય ઉપર મારી અસર થાય છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રના પડિતો કહે છે કે માનવીના શરીરની ગરમીના પ્રમાણમાં જ કોઈપણ પદાર્થો ઠંડા કે ગરમ લેવા જોઈએ. અતિ ઠંડા કે ઉગ્ર ગરમ ખોરાક લેવાથી શરીર અને મન ઉપર વિપરિત જ પેદા થાય છે.

ઠંડા હવામાનમાં જ તુજ-જ ફેરફાર થતાં અટકે છે એ જોમ સાચું છે, તેમ રેફ્રિજરેટરમાં રાખેલાં દ્રવ્યો ઠાંથ લેવાથી પ્રતિકારની

શક્તિ પણ ઘટે છે. કાગળ, પાચનની વિષમતા એમાંથી પેદા થાય છે.

✓ આવાં સાધનોનો ઉપયોગ આ રીતે થવો જોઈએ :

✓ ૧. ખાદ્ય પદાર્થો સાચવવા માટે ભલે એનો ઉપયોગ કરીએ પણ ઠંડા પદાર્થો તો ન જ લેવા જોઈએ. એને સામાન્ય હવામાનમાં થોડો વખત રાખીને એની ઉગ્રતા દૂર કરી જોઈએ.

✓ ૨ ઠંડી અને બેજવાળી ઝતુમાં તો ઠંડા પદાર્થો ન જ લેવા એવો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

૩. વારંવાર અથવા કાયમ ઠંડાં જ દ્રવ્યો હોય તો જ ફાવે તેની ટેવો છોડવી જોઈએ.

૪. નાની ઉંમરનાં બાળકોને, આર્તવદર્શનના ગાળામાં કન્યાઓને અને સ્ત્રીઓને તેમ જ પ્રસૂતાને આવા ઠંડા પીણાં કે પદાર્થો લાગ્ય ગણવા જોઈએ. મંદાગ્નિ, કબજિયાત, અશુદ્ધિ, ગેસ જેની પચન-તંત્રમાં થયેલી તકલીફ વખતે એ ન લેવાય એની ચીવટ રાખવી જોઈએ.

વિવેક અને મર્યાદાપૂર્વક એનો ઉપયોગ હિતકર છે.

‘જિતેન્દ્રિયો નાનુપતન્તિ રોગાઃ’

✓ ‘જે ઇન્દ્રિયોને જીતે છે તેને કદી રોગ આવતો નથી’—અરક

આયુર્વેદનું આ સૂત્ર છે, પણ આજે એનો વિચાર કે અમય કયાંય દેખાય છે ખરો? ખોરાકમાં સ્વાદ, વિહારમાં સ્વચ્છ અને મનોવ્યાપારમાં પાર વગરની વિકૃતિ એ આજનું જીવન બની ગયું છે. ખોરાક પોપણ માટે નહિ પણ સ્વાદ માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે અને આ સ્વાદની કદપના પણ તંદુરસ્ત નહિ, પણ વિકૃત-કેવળ પેટ ભરાય એ જ માત્ર ઉદ્દેશ ગમે ત્યાં ગમે તે ખાઈ લેવું એ આજની જીવન-પ્રણાલિકા બનતી જાય છે અને વિહારની મગજ ભાવના તો મરી જ ગઈ છે. લાગણીને ઉત્કેરી મૂકે તેવાં દરયો, અને મિલ્લનોનો વ્યવહાર

એટલો વધી ગયો છે કે માનવી કાયમી ઉદ્દેશશીલ અવસ્થામાં જ પસાર થાય છે—અરે હોય પણ સ્વસ્થ રીતે આવતી નથી. એમાંય તંદ્રા, સ્વપ્નની એક સૃષ્ટિ ખડી થઈ ગય છે. અને એ સૃષ્ટિમાં ભટકી ભટકીને સવાર પડે છે, ત્યારે જ્ઞાનતંત્ર એટલું યાદી ગયું હોય છે કે એનો પ્રભાવ એ અન્ય સ્નાયુઓ ઉપર શુભાવી ભેમે છે અને પરિણામે થાકની લાગણી સતત રહ્યા કરે છે.

આ બધાના મૂળમાં જિતેન્દ્રિયતાનો અભાવ છે. સારું હોય તે જ ખાવું, સ્વસ્થતાથી-સંયમથી જીવવું, લાગણીના આવેગોને સમતોલ રાખવા અને જતાં જીવનમાં વિવેક અને મર્યાદાનો ઉપયોગ કરીને પ્રસન્નતાપૂર્વક આનંદ માણવો. એનું નામ જ સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત જીવન. આપણે આવા જીવન માટે આપણી શરીર અને મનની ઇન્દ્રિયોને વશ રાખીએ અને એ દ્વારા નીરાશિતા મેળવીએ.

અણુશક્તિ અને આરોગ્ય

રોજિંદા જીવનમાં સતત ભયની ચિંતા પણ સમાજને ઘણી રીતે ફીનવીર્ડ—હોતોત્સાહ કરી નાખે છે. ભયનાં અનેક પ્રકારોમાં આજે અણુશક્તિનો ભય ઠીક ચિંતાનો વિષય બન્યો છે. વિજ્ઞાને એક બાજુથી એની શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ બતાવી છે, તેમ દુનિયાની પ્રજામાં એના ભયની ચિંતા પણ એટલી જ ઘેરી બની છે.

✓ ‘Atomic energy remains a threatening mysterious force’ આ વિધાન આજે વિચારવા જેવું છે.

આ વિધાનની પાછળ કેટલાક રોજબરોજના અનુભવો પડ્યા છે. આ અનુભવો એની સિદ્ધિઓને સ્વીકારે તોપણ એમાં રહેલી ભયંકરતાનો ભય અસ્વસ્થ કરી મૂકે છે. આશા અને શ્રદ્ધાની શક્યતા કરતાં એમાં વિનાશની ભયંકરતાનાં જ દર્શન થાય છે.

અને આ અણુશક્તિના પરિણામે રોજિંદા જીવનના અનુભવો પણ કેવા જોવા મળે છે! ઋતુનો નિયમિત આરોગ્યપ્રદ પ્રભાવ

બદલાયો છે અને એની મીઠી અસર પાક ઉપર, ખેતીના ઉત્પન્ન ઉપર પણ થઈ છે. આ સિવાય જીર્ણ દેહલાંક કુદરતનિર્મિત પરિબળોનું ન સમજાય એવું પરિવર્તન જોવા મળે છે.

અણુભોજનના ઘડાકાને પરિણામે આજે પાણીપુરવઠાની સ્થિતિ ઘણી જ ખતરનાક બની છે. દૂધ અને ખોરાક પણ હાનિકારક બન્યા છે. અને સૌથી વિશેષ લય કરે અસર તો માનવીના શરીર ઉપર થઈ છે. આ અસરને કારણે અનેક પ્રકારના ચામડીનાં, સ્નાયુઓના, શાન-તંતુઓના રોગો વધી રહ્યા છે. અને આજે તો એ જ મોટો ચિંતાનો વિષય છે. આજના આ અણુયુગના જમાનામાં શારીરિક અને માનસિક રોગોના પ્રભોનો સામનો થઈ રહ્યો છે. આથી જ આંતરરાષ્ટ્રીય રીતે અણુયુગની સ્થિતિ ઉત્સાહ-આનંદપ્રેરક નથી, પણ ચિંતા, વ્યથતા અને બાંધપ્રેરક બની ગઈ છે.

આજનો અણુયુગ સર્જન કરશે કે નાશ એનો નિર્ણય કોઈ આપી શકતું નથી. અને છતાંય એના તરફ એક ભારે દોડ મંડાઈ છે. દુનિયાના તત્ત્વચિંતકો, સમાજશાસ્ત્રીઓ આ પ્રશ્નનો વિચાર જરૂર કરે છે, પણ એનો માર્ગ હજુ શોધાયો નથી, દેખાયો નથી.

અણુયુગ માનવી અને માનવતાનો સર્વનાશ નોતરે તે પહેલાં આપણે એનાં લયમ્થાનોનો વિચાર કરીએ.

લિપરિસ્ટિક વાપરનારા વિચારે

અમેરિકામાં છેલ્લા થોડા વખતથી સ્ત્રીઓ હોડ ઉપર જે લિપરિસ્ટિક લગાડે છે તેની સામે લાંબા સરકારી 'ફૂડ એન્ડ ડ્રગ' તંત્રે જેહાદ જંગોની છે. નિષ્ણાતોના અભિપ્રાયને અતે એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે કે આ લિપરિસ્ટિકમાં જે પ્રકારના રંગ અને રસાયણો મેળવવામાં આવે છે એમાંથી બરોણ, કીવર અને કિડનીના રોગો પેદા થાય છે. ઉંદર ઉપરના આ પ્રયોગોએ એ નક્કી કરી આપ્યું છે કે જે રંગ-રસાયનો

મોદામાં જાય છે તેની એક મા ધીજી પ્રકારની માડી અસર માનવીના આરોગ્યને લાચકર હાનિ પહોંચાડે છે.

માનવી જીવનમાં લીવર, ખરોલ અને કિડની એ ત્રણે એરોનો સંગ્રહ કરનારા, એનો નાશ કરનારા અને શરીરરચનામાંથી આવા એરોને બહાર ફેંકી દેનારા અવયવો છે. હવે જો આ જ અવયવો આવા રોગોના ભોગ બને તો સ્વાભાવિક રીતે જ શરીરમાં દાખલ થતાં અન્ય એરો બહાર ફેંકવાની એની શક્તિ મર્યાદિત થાય છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે. અમેરિકામાં સિપરિટિકમાં વપરાતા ૧૭ જેટલા રસાયણોનો ઉપયોગ કાયદાથી પ્રતિબંધિત કરવામાં આવ્યો છે.

માનવીના આરોગ્યમાં હોઠની રતાશ એના આરોગ્યનું દર્પણ-અરીસો છે. આરોગ્યની સાથે જ સૌંદર્યનો વિકાસ થાય છે. સ્વસ્થ માણસ સૌંદર્યવાન હોય છે. આથી, આજે તંદુરસ્ત દેખાવા માટે સૌંદર્યનાં કૃત્રિમ સાધનોનો વપરાશ વધ્યો છે, પણ આ સાધનો આપણને કયાં લઈ જાય છે એનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ. છૂપા-ધીમા એરની ગરજ સારતાં આ સાધનો ચામડીને વિદૂત બનાવે છે.

સિપરિટિક વાપરનારાઓ આનો વિચાર કરશે ?

‘ અજીર્ણે મૈપજમ્ વારિ-નિદ્રા ’

અજીર્ણનું ઔષધ પાણી અને જીંદ છે. આયુર્વેદનું આ સૂત્ર અજીર્ણ પેદા થવામાં શરીર અને મન બંનેના પ્રભાવનો સંયુક્ત વિચાર કરે છે. અજીર્ણ એટલે પાચન ન થવું. કેટલીક વખત આ અપચનથી ઝાડા, આમ, ચીકાશ, જેસ થાય તો કેટલીક વખત ગરમી વિદગ્ધા-જીર્ણ, અભ્રષિત અને પરિણામે પણ જેસ થાય.

આયુર્વેદ વિજ્ઞાનમાં પાણીને પિત્તજ દોષ દૂર કરનારું, પિત્તજ વિકૃતિ શાંત કરનારું ઔષધ માનવામાં આવ્યું છે. સમગ્ર પચનતંત્ર

સાથે પિત્તની સમ્યક્ પાચક અવસ્થાનો, વિચાર અને સ્વીકાર થયો છે. એટલે, એની આ તંદુરસ્ત અવસ્થામાં પાણીનો વિવેકપૂર્વકનો ઉપયોગ હિતકર બને છે. વિદગ્ધતા શાંત થાય છે, આમનું પાચન થાય છે, અને પિત્તજ ગરમી દૂર થઈને પિત્તનું શમન પણ આ પાણી દ્વારા થઈ જાય છે.

જ્યારે ઉંધ પણ અશુભું એક ઔષધ છે. જન્યત અવસ્થામાં લોહીના રક્તાભિસરણનો પ્રવાહ મગજ તરફ વિશેષ ધકેલાય છે, જે ઉંધમાં જરૂર પૂરતો જ રહે છે અને પરિણામે આ રક્તપ્રવાહ પાચક રસો છોડનારી રસપ્રથિઓ-લીવર, બરોળ, ટ્રેન્કિયાસ વગેરેને પણ પોતાના રક્ત દ્વારા પોષણ આપીને તંદુરસ્ત, સ્વચ્છ શુદ્ધ, સાત્ત્વિક રાખે છે. આ સ્થિતિ આવશ્યક પાચક રસો છોડવા માટે બળ પૂરનારી, પ્રથિઓને આવશ્યક પોષણ આપનારી અને એમાં ધસારાની પૂરણી કરનારી નીવડે છે. ઉભગરાના અશુભમાં ઉંધ એ જ એની દવા છે આવશ્યક-પ્રમાણસરનું પાણી પીવું અને સારી ઉંધ લેવી એ આરોગ્ય મેળવવા માટેના એ મુંદર પ્રયત્નો છે, અને આજના વિપાદ-યુગમાં તો એ અનિવાર્ય બની રહે છે.

અનુકરણનાં ભયસ્થાનો

આપણા દેશમાં છેલ્લા કેટલાક વખતથી રજરના ચપલો, રસીપરો અને અન્ય ખીજાં સાધનો વાપરવાનો હીક મોટા પ્રમાણમાં વપરાશ વધ્યો છે. સામાન્ય રીતે એક વખત એવી સ્થિતિ હતી કે આવાં સાધનોનો ઉપયોગ ચોમાસામાં અને ઠંડી ઋતુમાં જ મોટાભાગે થતો, પરંતુ હમણાં હમણાં હલકા, પગમાં ગલગલિયાં થાય અને ચાલતાં દબાય તેવા રજરના રસીપરો હીક મોટા પ્રમાણમાં આપણા દેશમાં વપરાઈ રહ્યા છે.

સામાન્ય રીતે આપણો દેશ કોણ જાણે કેમ પણ દિવસે દિવસે પોતાની ભૌલિકતા ગુમાવી રહ્યો છે. અને એની બધી જ શક્તિ

અનુકરણની પાછળ કેન્દ્રિત થઈ છે. આજનો સ્ત્રીપરનો વપરાશ એ આ અનુકરણનું જ પરિણામ છે. હાલકાં લાગે છે, ચાલતાં મળે પડે છે, એવા ખ્યાલ સાથે સામન્ય રીતે આપણી બહેનોએ તો ઠીક મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ શરૂ કર્યો છે. પણ આ વપરાશની સાથે દેશના હવા-માનના પ્રભાવનો વિચાર દેખાતો નથી. પરદેશમાં જ્યાં જ્યાં આ પ્રકારનાં સ્ત્રીપરનો ઉપયોગ થાય છે ત્યાં દેશ ઠંડો છે, અને આવી રોજિંદા ઠંડીમાંથી અચવાના વપરાશ તરીકે ધરમાં જ એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જ્યારે આપણો દેશ ગરમ છે અને આપણે એનો ધરવપરાશ તરીકે ઉપયોગ કરવાને બદલે બહાર તડકામાં જ વાપરવા માટે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ આમ, તડકામાં વાપરવાનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે રગ-રસાયનના આ સંયોજનની આમડી ઉપર ખૂબ જ માડી અસર થઈ છે. પગનાં તળિયાં ઉપરની તીવ્ર તાપની આધાતક અસરને કારણે મગજના જ્ઞાનતંતુઓ અને એની સાથે જોડાયેલાં આંખોના રંગાયુઓ પણ એટલા જ ક્રિયાશીલ અને છેટે જોના કારણે એનો ઉપયોગ હિતકર બનવાને બદલે અહિતકર બની રહ્યો છે.

એક બીજી સ્થિતિ પણ મને તો જોવા મળી છે. આ સ્થિતિ આમડીના રોગોની છે. આવા તીવ્ર તાપને પકડનારા અને એનો સીધો આધાત આમડીને પહોંચાડનારાં સાધનોને પરિણામે કેટલાક આમડીના રોગો પણ પેદા થઈ રહ્યા છે. આવા, જેને બીજું કશું જ નામ ન આપી શકાય ત્યારે ‘એલર્જીક સ્કીન’ તરીકેનો નિર્દેશ કરીને એની સારવાર કરવામાં આવે છે. પણ હકીકતની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આ ‘એલર્જીક સ્કીન’નાં મૂળ કારણો તો આમડી ઉપરનો આધાત છે એનો આપણે વિચાર કરતા નથી.

આંજો આંખનાં દરદો વધી રહ્યાં છે. પ્રજ્ઞવકોની ખામી અને તેમાંય પ્રજ્ઞવક ‘એને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે, પણ આપણે એ બૂલી જઈએ છીએ કે પગ અને આંખને સીધો સબધ રહ્યો છે. પગની ઠંડક આંખને નવી જ દૃષ્ટિ અને શીતળતા આપે છે. આંખ માટે દવાઓ, ચરમાં અને અનેક પ્રકારના પ્રયોગો સોધવામાં શક્તિ

ખર્યાઈ રહી છે પણ આંખ શેના કારણે નળણી પડી છે તેનો ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ. કેવી આ અવળી ગંગા છે ? આંધળું અનુકરણ છે ?

આપણો સમાજ આનો વિચાર કરશે ?

છીંક આરોગ્યપ્રદ છે

સામાન્ય રીતે માણસને અવારનવાર છીંક આવે છે, કોઈને એકાદ-બે છીંકા આવે છે, તો કેટલાકને વળી વિશેષ પ્રમાણમાં પણ આવતી જોવા મળે છે.

જેમ છીંક એ રોગગ્રસ્ત ચિદ્ધ ગણવામાં આવે છે, તેમ એ નીરોગિતા આપનારી પ્રક્રિયા પણ છે, એમ સમજવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે છીંક બે પ્રસંગે આવતી જોવામાં આવે છે :

૧. માનવશરીરને અનાવરણક હોય તેવાં દ્રવ્યો, જીવાણુઓ કે રજકણો જ્યારે નાક વાટે શરીરમાં દાખલ થવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે આવા વિજ્ઞાતીય પદાર્થોને આવતા રોકવા અને તેને દૂર ધકેલી દેવા કે બહાર કાઢી નાખવા કુદરત છીંકનો આશ્રય લે છે. નાકની અદર રહેલા સીલીયા નામના ચક્ષુમાતિસૂક્ષ્મ વાળના હલનચલન દ્વારા આવી છીંક પેદા થાય છે.

૨. છીંકનું બીજું કારણ જેમ એ બહારનાં ઝેરને આવતાં અટકાવે છે તેમ શરીરમાં પેદા થયેલ ઝેરને પણ બહાર કાઢી નાખવા આ છીંક દ્વારા પ્રયત્ન થાય છે. શરદીમાં છીંકા આવે છે અને માથાના દુખાવા વખતે છીંકા આવે છે.

માનવશરીરમાંથી જુદા જુદા પ્રકારનાં ઝેરોનો નિકાલ જે જુદા જુદા માર્ગે થાય છે તેમાં ઉચ્છ્વાસ પણ એક ઝેરને બહાર ફેંકવાનો માર્ગ છે. પણ જ્યારે આ ઉચ્છ્વાસ વખતે કે શ્વાસ વખતે નાકનો

માર્ગ ક્રિયાઓ દ્વારા છે ત્યારે માનવશરીરમાં પેદા થયેલું અગારવાયુ નામનું એર જલદી બહાર પસાર થઈ શકતું નથી. આ અગારવાયુ બહાર આવતો અવરોધાય છે અને પરિણામે માનવશરીર ઉપર એની માડી અસર થાય છે. આવી માડી અસર પેદા થાય એ પહેલાં જ કુદરત છીંકા દ્વારા એને બહાર ધકેલી દેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અગારવાયુનો જથ્થો આ રીતે બહાર ધકેલાય છે અને પરિણામે એનું દબાણ ઓછું થતાં એક પ્રકારની હળવાશ-સ્ફૂર્તિ મળે છે.

કેટલીક વખત કેટલાક રોગોમાં રોગની ઉગ્રતા ઓછી કરવા આવી જ છીંક લાવવાનો કૃત્રિમ પ્રયત્ન પણ કરવામાં આવે છે. નમ્યના જુદા જુદા પ્રકારો આ હેતુથી જ પ્રચલિત થયા છે.

છીંક એ માનવીને નીરોગિતા આપનારી એક પ્રક્રિયા છે. કુદરતી રીતે થતી પ્રક્રિયાઓ ન્યારે મંદ પડે છે ત્યારે કુદરત આવી ઉત્તેજિત પ્રક્રિયાઓનો આશરો લે છે.

‘ મૃત્યુર્ધાવતિ ધાવતિ ’

[હારીત સંહિતા]

✓ જે ભોડો ભોજન પછી તુરંત જ ખેડે છે તેની પાછળ મૃત્યુ પશ્ય ખેડતુ આવે છે.

એક રીતે જોઈએ તો આ એક ખૂબ જ નાની વાત છે. અને હતાંય માનવીના સ્વાસ્થ્યજીવનમાં ઘણી જ મહત્વની અને વિચારણા માગી લે તેવી વાત છે.

આખો દિવસ કાળી મજૂરી કરનાર માનવી પણ બપોરના ભોજન પછી અરધાએક કલાક આડેપડખે સૂઈ રહે છે. પોતાના મગજને કામ કરતું અટકાવી દે છે અને જાગ્રત અવસ્થામાં જે રક્તપ્રવાહ મગજ તરફ જઈને એને પ્રવૃત્તિશીલ રાખે છે, તે મગજની પ્રવૃત્તિ

જો બોજન પછી તુરત જ ચાલુ રાખવામાં આવે તો એથી પાચન માટે જોઈતો પૂરતો રક્તપ્રવાહ મળી શકતો નથી, અને પરિણામે, આવા પાચકપિત્તયુક્ત રક્તપ્રવાહને અભાવે ખોરાકનું પાચન મંદ પડે છે, પોષણનો અભાવ થાય છે અને પરિણામે ધાતુઓનો ક્ષય થઈને રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે. અને જો પૂરી સીવટ રાખવામાં ન આવે—આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારની સમતુલા રાખવામાં ન આવે તો અહિતકારી બને છે.

સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

રોગનું અધિસ્થાન શરીર છે, પણ શરીર એ કોઈ નિર્જીવ ચેતન-રહિત બધારણ નથી, પણ જીવંત છે. માટે જ એ શરીર છે—નીરોગી શરીર છે એમ કહેવામાં આવે છે. મૂલ્ય પછી શરીરને શરીર કહેતા નથી પણ મડદું કહીએ છીએ. કારણ એમાંથી જીવન વાસ્થુ બધું હોય છે. આવું આ શરીર એ પ્રક્રિયામાં વહેંચાયેલું છે. એક પ્રક્રિયા વિચારની છે, જ્યારે બીજી પ્રક્રિયા આચારની છે વિચાર વગરનો આચાર થઈ શકતો નથી, તેમ આચાર વગરનો વિચાર પણ કૃણદાયી બની શકતો નથી. આથી જ આયુર્વેદના પાંડિતોએ સ્વસ્થ માણસની વ્યાખ્યા આપતાં કહ્યું કે :

સમદોષઃ સમાગ્નિઃ સમધાતુ મલક્રિયઃ ।

પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનઃ સ્વસ્થ ક્લિષ્ઠમિષીયતે ॥

જેના દોષ સમાન છે, જેનો અગ્નિ સમાન છે, જેની ધાતુઓ સમાન છે અને જેની મલવિસર્જનની તમામ ઇન્દ્રિયો સમાન છે, એટલું જ નહિ, પણ જેનો આત્મા, ઇન્દ્રિયો અને મન, આ બધાને પરિણામે પ્રસન્નતા અનુભવે છે તે જ માનવી સ્વસ્થ છે.

સ્વસ્થ માનવીની આયુર્વેદની આ ભવ્ય વ્યાખ્યા છે. પણ આજે આ સ્થિતિ જોવા મળતી નથી અને પરિણામે અનેક પ્રકારની ચિકિત્સા-

પ્રજ્ઞાલીઓ રોગવિજ્ઞાનમાં પ્રચલિત જની છે. આવી પ્રજ્ઞાલિકાઓમાં યોગની પ્રક્રિયા પણ એક મહત્ત્વની પ્રક્રિયા ગણવામાં આવી છે.

યૌગિક પરિભાષામાં રોગ એટલે અશાંતિ. આવી અશાંતિ શરીર અને મન બંને ઉપર અસર કરે છે. Disease-ગાંતિનો અભાવ એટલે રોગ.

રોગનું અસ્તિત્વ શરીર અને મન બંને દ્વારા પ્રગટ થાય છે; પણ માનવીમાં એક એવી વારસાગત શક્તિ રહી હોય છે કે, એ સહજ રીતે આવા રોગનો ભોગ બની જતો નથી. સ્વાભાવિક રીતે જ એ આવા રોગજન્ય હુમલાનો પ્રતિકાર કરે છે અને એમાંથી મુક્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આમ જતાંય એક અવસ્થા એવી આવે છે કે, જ્યારે જો આવી પ્રતિકારશક્તિ પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો રોગ પ્રગટ થાય છે, અને પરિણામે આપણે ઉપર જોયું તેમ અગ્નિ, ધાતુ, આત્મા, ઇન્દ્રિયો અને મનમાં એક એવા પ્રકારનો ફેરફાર થાય છે કે જે પોતાનું સમપણું ગુમાવી બેસે છે. યોગની પરિભાષામાં આ સ્થિતિને 'વિક્ષેપ' કહેવામાં આવે છે; અને આવો વિક્ષેપ યુક્તિ દ્વારા દૂર કરીને શરીર અને મનની શક્તિ વધારવાનો પ્રયત્ન તે યોગની પ્રક્રિયા છે.

It is the aim of Yoga to help the body and mind to maintain their state of balance, or regain it quickly if lost, in the face of such disturbing factors.

આવો 'વિક્ષેપ' શરીરની તમામ પ્રક્રિયાને અસ્વસ્થ કરી મૂકે તે વખતે એનું સ્વાસ્થ્ય ટકાવી રાખવા માટે યુક્તિ યોગની જોઈએ. આહાર, વિહાર અને મનોઆપાર દ્વારા તે થવી જોઈએ, જેમાં સમાધિ એક મહત્ત્વનું પૂરક બળ બને છે. યોગ એટલે સમાધિ. સમાધિનો યોગિક અર્થ શરીર અને મનનો પરસ્પર અનુબંધ કરીને રોગ સામે પ્રતિકારની શક્તિ પેદા કરવી તે. આમ યોગિક જીવનમાં વિક્ષેપ, યુક્તિ અને સમાધિનો વિચાર થયો છે. રોગ અને સમાધિનું આ મંગલ દર્શન છે.

ઉત્ત્ર : 'ઓષધોના' દોષો

શયનમ્ 'પિત્તનાશાય વાતમાશાય મર્દનમ્' ।

યમનમ્ કપનાશાય 'જ્વરનાશાય' લંઘનમ્ ॥

આયુર્વેદ એ નિસર્ગોપચારનું શાસ્ત્ર છે. એની પ્રતીતિ ઉપરના શ્લોક દ્વારા થાય છે. માનવી એટલે ત્રિદોષનો સમ્યક્ યોગ ! એમાં જ્યારે વિસંવાદિતા આવે ત્યારે રોગ પેદા થાય છે. આ રોગ પણ વાત, પિત્ત અને કફ જેવી વિકૃતિને આધીન હોય છે. અને આથી જ રોગમુક્ત થયા માટેની વિહારજન્ય પ્રક્રિયાવાળા, પિત્તજ દોષમાં ઊધવાનું, વાતજ દોષમાં માલિશ કરવાનું, કફજ વિકૃતિમાં ઊવડી કરાવવાનું અને તાવના ઉપચાર તરીકે લંઘન-ઉપવાસનું અવલંબન લેવાનો નિર્દેશ થયો છે. પિત્ત એ ઉત્તેજનાનો રોગ છે. એમાં શાન્તિની જરૂર છે. વાત એ પ્રધાનતઃ ઝક્ષતનો રોગ છે, એટલે એમાં ગ્નિગ્ધ માલિશનું મહત્ત્વ છે. કફ એ વિગ્નતીય એરના સમૂહનો પ્રકોપ છે, આથી એ એરને બહાર ફેંકી દેવા માટે ઊવડીની આવશ્યકતા છે. અને તાવ એ આમના દોષનો રોગ છે એટલે આમના પાચન માટે ઉપવાસનો માર્ગ સૂચવાયો છે.

માદગી એક એવું સ્વરૂપ છે કે જે એમાં મનની પૂરી સ્વસ્થતા રાખીને કુદરતનો માર્ગ અનુસરવામાં આવે તો એમાં 'પદ્મ ઓષધોની' જરૂર પડતી નથી. અને તેમાંય ઉત્ત્ર પ્રકારનાં ઓષધો તો એમાં લાગ્યે જ લેવાં પડે છે. પરંતુ આજે રોગને એક-મોટો ભય 'બનાવી દેવામાં' આવ્યો છે. શરદીમાંથી દાય ચર્મ જેવો એમ માનવામાં આવે છે અને અઘ્ઘ્ઘના ઝાડામાંથી 'સમ્રહણીના' ભયની કલ્પના કરવામાં આવે છે. આથી જ સાદા રોગમાં પણ છેવટની દવા કરવાનો ઝડપી માર્ગ લેવાય છે. પરંતુ આમ કરવાથી 'સ્થિતિ' એ યાય છે કે શરીર એક એવા પ્રકારનું તંત્ર બની જાય છે કે પછી 'લાગ્યે' જ એને દવાઓ લાગુ પડે છે. આપણે આજની ભયંકરતાનો આ દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ

આલડછેટનું આરોગ્યવિજ્ઞાન

"આપણા દેશમાં અલડાવું અને આલડછેટનો ભારે મોટો મહિમા છે. આ વિચારે જ દેશમાં જ્ઞાતિવાદની-જિંચનીચની વાડાબંધી ઊભી કરી છે. વિકાસની દૃષ્ટિએ આવી વાડાબંધી પ્રગતિની રોધક છે, પણ આવા રીતરિવાજોની પાછળ, એ શરૂ કરવાની પાછળના મૂળ ખ્યાલો શું હશે? એની પાછળ કોઈ ઉદાત્ત કલ્પના હશે ખરી? તમે આ સંબંધમાં માનવીના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એનું મૂલ્યાંકન કરો તો?"

મૂળ તો આખોય વિચાર સ્વચ્છતાના મૂળભૂત ખ્યાલોમાંથી ઊભો થયો છે. સમાજે જોયું કે એક દિવસ જે વર્ગ સ્વચ્છતાના સામાન્ય નિયમોનું પાલન કર્યા વગર ગમે તેમ જીવતો હતો, ગમે તેવો ખોરાક ખાતો હતો, જીવનમાં જેને આરોગ્ય કે સ્વચ્છતાની કોઈ દૃષ્ટિ જ નહોતી, તેવા વર્ગથી દૂર રહીને રોગમુક્ત રહેવાની આ સમજણ હતી. પરંતુ કાળક્રમે આ મૂળ ભાવના વીસરાઈ ગઈ અને એમાં તિરસ્કૃત ભાવો ભળીને એક અછૂત સમાજ ઊભો કરવામાં આવ્યો. આ સમાજ અછૂત છે એનો અર્થ આજે ભલે એ જ્ઞાતિ સાથે વિચારાઈ રહ્યો હોય, પણ એક દિવસ એનો આરોગ્યની રીતે જ વિચાર કરવામાં આવ્યો હતો.

આજે આપણે ગમે ત્યાં ખાઈએ છીએ, ગમે તેવું ખાઈએ છીએ. હોટેલનું ખાધું, લોન્જનું ખાધું એ અનિવાર્ય બની ગયું છે, તેમ એક વર્ગમાં એ ફેશન પણ બની રહી છે. ગમે તેવો ખોરાક—એમાં માત્ર થોડી તીખાશ-ખટાશ નાખીને સ્વાદને ઉત્તેજિત બનાવી ખોરાકના પોષક-સંરક્ષક સ્વાદનું ભાન જ થવા ન દે તેવી આજની રહેણીકરણીથી કેટલા રોગો વધ્યા છે, તેની નોંધ કોણ ક્યાં રાખે છે? જે આજના વિજ્ઞાન અને સંસ્કૃતિએ ઊભા કરેલા રોગોનો વિચાર કરીએ તો જૂના રોગોની ગંભીરતા આજની કાયમી રોગિષ્ટ રાખનારી સ્થિતિ કરતાં સારી લાગશે; કારણ, તે દિવસે ખરેખર રોગી અને રોગનો જ વિચાર કરવામાં આવતો હતો, જ્યારે આજે રોગી કે રોગનો વિચાર કરીએ પણ એ રોગનો પ્રકાર જ વિદ્યુત રીતે બદલાઈ રહ્યો છે. એક દિવસ

માણસ વિશેષ ખાઈને કે ખોરાકના અભાવે રોગને નોતરતો હતો. આજે આ ખોરાકની આસપાસના રોગો નથી, પણ શરીર અને મનની તાણના રોગો છે, ધંધાની અનેક પ્રતિકુળ વિકૃતિઓના રોગો છે. કારખાનાં અથવા યંત્રોદ્યોગોની આ યંત્રયુગી દેન છે. રોગનું સ્વરૂપ જ બદલાઈ રહ્યું છે. એટલે જો શક્ય હોય, આવરચક હોય તો અલડાવું અને આલડછેટનો સોથી પહેલો વિચાર તો આજના જમાનામાં આ ખોરાકની દૃષ્ટિએ કરવો જોઈએ-ગમે સ્ત્રાં ન ખવાય, ગમે તેવું ન ખવાય.

જૂના માણસો આથી જ પોતાનું લાતું સાથે રાખતા. અનુકૂળ સ્થળે એનો ઉપયોગ કરી લેતા અને છતાં પોતાની પ્રવૃત્તિઓ તો ચલાવતા જ. શુદ્ધ ધીનો ખોરાક લેવો એ આજની નવી પદ્ધતિ જૂનવાણી લાગે છે-એમાં સમજણનો અભાવ દેખાય છે. પણ જો થોડી ધીરજથી વિચારીશું તો લાગશે કે એમાં જ આરોગ્યની નિશ્ચિતતાનો આનંદ અને સંતોષ છે તે આજના બજાર ખોરાકમાં નથી.

આજે છાપાંમાં રોજરોજ સાંલણીએ છીએ કે ખોરાકમાં જન્તુ-નાશક રસાયણો લાગીને કે બેળવીને અનેક માણસોએ મૃત્યુને નોતર્યું છે. પરદેશથી આવનારા ખોરાકનાં આ પરિણામોથી કોણ અજાણ્યું છે ? ઘઉંનું થૂલું પરદેશ મોકલવું અને પરદેશથી મેદો મંગાવવો એમાં કયાંય આરોગ્યની સમજણ છે ખરી ?

બહારગામ જતી વખતે અમુક ખોરાક અલડાઈ જાય એનો અર્થ એ ખાવાલાયક રહી શકતો નથી માટે લઈ ન જવાય, એ એની સમજણ છે; અથવા અસ્વચ્છ દશામાં આલડછેટ લાગે એમ સમજવું જોઈએ. આજે આ શબ્દો તરફનો તિરસ્કાર કેવળ સમજણ વગરનો તિરસ્કાર છે. આ શબ્દોના જ્ઞાનની, એના આચાર અને વિચારની આજે સૌથી વિરોધ જરૂર છે.

આયુર્વેદમાં નિસર્ગોપચારનો સમાવેશ થઈ જાય છે

“ તમે આયુર્વેદવિજ્ઞાન સંબંધમાં જે પ્રશ્નો ઉપસ્થિત ક્યાં છે તેનો જવાબ મારે આપવો જ જોઈએ. તમે આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચારને

જે રીતે જુદા તારણા છે, તે રીતે દુ તાગવતો નથી એક વાત સાચી છે કે આજના નિસર્ગોપચારે પોતાના વિષયમાં ખૂબ જ વિવિધતા ઊભી કરી છે, પણ રોગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એના પાયાના સિદ્ધાન્તોમાં કોઈ જ ફેર પડ્યો નથી.

આપે આપના પત્રમાં આયુર્વેદનો ૯૦ ટકા ઉપરનો ભાગ અતિ પ્રાચીન (out of date) હોવાથી લાન્ય ઠરે છે એમ કહ્યું છે. હું આયુર્વેદના એક અદના વિદ્યાર્થી તરીકે આપની પાસે એ સમજવા અને જાણવા ઇચ્છુ છું કે જાડીનો જે ભાગ લાન્ય નથી એમાં આયુર્વેદના કયા અંગોનો આપે સ્વીકાર કર્યો છે? અને શા માટે? બીજા અંગો શા માટે લાન્ય ઠરે છે?

આયુર્વેદ ઉપરની આપની માન્યતાને કાગળે આપે જે સરખા મણી આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચારની કરી છે એ આપની દૃષ્ટિએ કદાચ સાચી હશે, પણ સર્વસામાન્ય નિયમ તરીકે કોઈપણ સામાન્ય જ્ઞાનવાળો મનુષ્ય એ ન સ્વીકારી શકે એવી છે દાખલા તરીકે (૧) આપ એમ કહો છો કે આયુર્વેદ હિન્દુસ્તાનમાં જન્મેલું પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે નિસર્ગોપચાર જર્મની અને અમેરિકામાં જન્મેલું અર્વાચીન શાસ્ત્ર છે આમાં આપને એમ પૂછું કે કોઈપણ શાસ્ત્રના સત્યાસત્યનો આધાર એ કયા જન્મ્યું છે એના ઉપર હોઈ શકે ખરો? તો તો પછી કોઈપણ પ્રજાકલ્યાણની વસ્તુનો બીજો દેશ ઉપયોગ જ ન કરી શકે કારણકે એ અમુક દેશમાં જન્મ્યું છે, વિકસ્યું છે માટે જ એના તરફ સૂચ કે નફરત કેમ થાય? જર્મની અને અમેરિકામાં જન્મ્યું છે, માટે એ સાચું અને હિન્દુસ્તાનમાં જન્મ્યું છે માટે નકામું?

પ્રાચીન-અર્વાચીનની વાત પણ કેવી વિચિત્ર લાગે છે? નવું એ જ સાદું અને જૂનું એટલું તમામ ખરાબ એમ શું આપ માનો છો? સંસ્કૃત-ગ્રીક જેવી પુરાણી ભાષાઓ ઘણી પ્રાચીન હોવાના કારણે નકામી ગણી શકાય ખરી?

એક વસ્તુ તો આપ સ્વીકારશો જ કે જેમાં પ્રજા પોતાના ઉત્કર્ષની, કલ્યાણની ભાવના જુએ એને જ એ અપનાવે છે. કોઈપણ

આદર્શ કે લાવના વિનાના શાસ્ત્રમાં જનકમ્પાણી લાવના હોઈ શકે ખરી ?

‘જે આયુર્વેદમાં કોઈપણ પ્રકારનું જળ ન હોત તો પ્રગ્નએ એને ક્યારનું ઉચકાવી દીધું હોત. આજે સદીઓથી જે શાસ્ત્ર ટકી રહ્યું છે અનેક હથ્થાઓમાં પણ જે પોતાપણ સાચવી રહ્યું છે એમાં શું કશું જ દેવત નહિ હોય ? પ્રગ્નના બોલીમાં વણાયેલી અનેક પ્રક્રિયાઓ આ દેશના હવામાનને સામે રાખીને જે રીતે વ્યવહારમાં ભિતરી છે એ શું અસાચીય છે ?

(૨) આપ એમ કહો છો કે આયુર્વેદમાં જેમ લેખક જૂનો એમ એનું મહત્ત્વ વિશેષ ગણાય છે. નિમર્ગોપચારમાં લેખક જેમ નવો તેમ એનું મહત્ત્વ વિશેષ મનાય છે. આ પણ કેવી દલીલ છે ! જૂનો લેખક નકામો છે એમ શું આપ કહેવા માગો છો ? કોઈપણ શાસ્ત્ર ક્યારે અને કોણે લખ્યું છે એ શું એની ઉત્તમતાની પારાશીશી છે ? તો તો પછી આપણા પરદર્શનો અતિપ્રાચીન કાળમાં લખાયાં છે અને છતાંય આજે દુનિયાનો અભ્યાસી વર્ગ એને ઉત્તમ સાહિત્ય તરીકે ગણે છે એ શું ભૂલ કરે છે ? એ પછી આજે ભત્તિ, સમાજ અને એવા બીજા જીવનઉપયોગી શાસ્ત્રો ઉપર ઘણાંય પુસ્તકો નવા નવા લેખકોએ લખ્યા છે એ જ ઉત્તમ ઠરે અને પેલાં પ્રાચીન હોવાના કારણે નકામો ઠરે. કોઈપણ શાસ્ત્રની ઉત્તમતાનો આધાર એના લેખક ઉપર હોય છે કે એ શાસ્ત્રમાં ભરેલા પ્રગ્નકમ્પાણીના આદર્શો અને લાવના ઉપર ?

૧

(૩) “આયુર્વેદનું વિજ્ઞાન પ્રાચીન તત્ત્વજ્ઞાન ઉપર રચાયું છે, ન્યારે નિસર્ગોપચારનું વિજ્ઞાન અર્વાચીન સંશોધન ઉપર આધાર રાખે છે.” આમાં આપ શું કહેવા માગો છો તે સ્પષ્ટ થતું નથી. પ્રાચીન તત્ત્વજ્ઞાન અને અર્વાચીન શોધખોળ એટલે શું ? કોઈપણ વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર શોધખોળ વગર અસ્તિત્વમાં ન જ આવી શકે એમ તો આપ ને’ કહો છો, તો પછી શું આયુર્વેદ વિજ્ઞાન નથી ? શું તમે એમ માનો છો કે આયુર્વેદની ઔપધીય યોજના કોઈપણ જાતના અખતગ

દે મોધખોળ વિના જ શરૂ કરી દેવામાં આવી છે ? ઘડીભર સ્વીકારીએ કે આમ જ બન્યું છે, તો પછી એમ કેમ ન બને કે અનુમાનથી જ શાસ્ત્ર રચાયું હોય એમા દોષ-બોલો હોય. દાખલા તરીકે સાટોડી એક આયુર્વેદિક ઔષધીય વનસ્પતિ છે એનો ગુણ પેટાન લાવવાનો, પગીનો લાવવાનો, મોજા ઉતારવાનો અને શક્તિ આપવાનો છે રોગિદા ઉપયોગમાં એ આમાંનું એકેય કાર્ય ન કરે તો એમાં લખનાગએએ ગપ્પા માર્યા છે, એમ જરૂર કહી શકાય આયુર્વેદના ઔષધોમાંથી એવા કયા ઔષધો આપે જોયાં છે કે જે પોતાના ગુણ પ્રમાણેનાં કર્મો નથી બતાવી શકતા ?

(૪) આયુર્વેદ એ ત્રિદોષવાદના પાયા ઉપર રચાયું છે એ વાત સાચી છે, પણ રોગની એકતાનો સિદ્ધાંત એટલે શું ? જો એ સ્પષ્ટ ક્યું હોત તો નિસર્ગોપચારની નિર્ધનપદ્ધતિનો યોજ્ઞસ ખ્યાલ આવત. રોગોની એકતા એટલે આપ દરદોનાં સ્પષ્ટ ચિહ્નો તો નથી કહેતા ને ? જો એમ હોય તો તો આયુર્વેદ એનાથીય આગળ જાય છે. એ તો એમ કહે છે કે કોઈપણ દ્રવ્યનું નિદાન અને ચિકિત્સા કેવળ એનાં ચિહ્નો ઉપર ન કરે. પણ એ ચિહ્નો શા માટે ઉત્પન્ન થયા છે એનો વિચાર કરે.

આયુર્વેદની દ્રષ્ટિએ નિદાન કરતી વખતે આ મુદ્દાઓનો વિચાર કરવામાં આવે છે નિદાન, ૩૫, પૂર્વ ૩૫ ઉપગય અને સંપ્રાપ્તિ— એમ પાંચ પ્રકારનો ઉત્તરોત્તર વિકાસ થતાં સમગ્ર ખ્યાલ આપતું હોય એ રીતે જ નિદાન કરવામાં આવે છે

આ ઉપરાંત પણ સ્પર્શ, દર્શન વગેરેનો પણ મેગને સમજવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આંખ, મોઢું, જીભ, નખ, ચામડી, વગેરેની પરિક્ષાનો પણ નિર્દેશ છે.

પણ આ બધાનો પાયો તો તમે કહો છો તેમ ત્રિદોષવાદ ઉપર જ છે. આ ત્રિદોષવાદને જરાપણ હાડે જીત્યાં સિવાય એની તત્ત્વ દર્શી ચર્ચાને છોડ્યા સિવાય જો કેવળ થોડા શબ્દોમાં જ મૂકવામાં આવે તો હ તો એને આ રીતે મૂકું.

મને લાગે છે કે તમે એટલું તો સ્વીકારશો જ કે શરીરને જીવંત રાખવા માટે ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે. પોષણ, ગરમી અને ચેતન (ગતિ), આ ત્રણનું સંયોજન એ જ વાત, પિત્ત અને કફ કહી શકાય.

શરીરને પોષણની જરૂર છે, એ કફ પૃથું પાડે છે. શરીરને ગરમીની જરૂર છે, એ પિત્ત પૃથું પાડે છે અને શરીરને ચેતન (ગતિ)ની જરૂર છે, તે વાત દ્વારા થાય છે.

આમ પોષણ, ગરમી અને ચેતન એ જ વાત, પિત્ત અને કફ છે. એમાં જેનું ઓછાવધતાપણું થાય એના ઉપર એ પ્રકારના રોગોની ગણના કરવામાં આવી છે. પણ આપણે એમાં નહિ ઉતરીએ.

(૫) આપ આગળ જતાં કહો છો કે આયુર્વેદમાં ઔષધોપચાર ઉપર મુખ્ય આધાર છે, જ્યારે નિસર્ગોપચારમાં રહેણીકરણીની શુદ્ધિ ઉપર મુખ્ય આધાર છે. આ વસ્તુ પણ એટલી જ અસત્ય છે. હું આપને પૂછું છું કે જેનું શાસ્ત્ર રોગનાં ચિકિત્સા કરવાને બદલે કારણની ચિકિત્સા કરતું હોય તેમાં ઔષધોપચાર મુખ્ય હોઈ શકે ખરો? અને ઔષધોપચાર એટલે શું? ઔષધની વ્યાખ્યા શું? આયુર્વેદમાં તો ઉપવાસને પણ ઔષધ ગણવામાં આવ્યું છે. પાણી પણ ઔષધ છે. અને તાવના દરદીને એ દિવમના ઉપવાસ કરાવી મામેજવાનો રસ પિવરાવવો એને શું ઔષધોપચાર કહેવાશે? તો તો પછી આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે પણ ઔષધ છે!

સાચી વાત તો એ છે કે આયુર્વેદના પાયામાં ઔષધ તો પછી આવે છે, પ્રથમ સ્થાન તો છે તમે કહો છો તેમ રહેણીકરણીની શુદ્ધિનું. આયુર્વેદની દિનચર્યા, નૃત્યચર્યા, સદ્વૃત્ત, આ વસ્તુના પુરાવા રૂપે પડી છે. અને પછી જ આવે છે રોગને અનુસક્ષીને આયુર્વેદની પંચકર્મ વિધિ. સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, ત્રિરેચન, બસ્તી—આ એનાં પાંચ પ્રકારો છે. આ વિધિ દ્વારા શરીરના દોષોને દૂર કરવામાં આવે છે અને પછી જ જો જરૂર જણાય તો ઔષધ આપવામાં આવે છે.

નિસર્ગોપચારમાં જેમ જલોપચાર, એનિમા, માત્રિસા, વરાળ-સ્નાન, માટીના પેક, વગેરેનું મહત્ત્વ છે, એટલું જ મહત્ત્વ આ

પંગકર્મ વિધિનુ આયુર્વેદે સ્વીકાર્યું છે અને તેથી આજના જમાનામાં નહિ પણ વર્ષો પહેલાં સંસ્કૃતિના ઉદયકાળે નિમ્નોપચારની વાતો લઈ આજે જોરશોરથી થતી હોય, એ લોકો જર્મની કે અમેરિકાનું વિકસિત શાસ્ત્ર હોય, પણ ભાગ્યને તો એનો વરમો મહેલો ઉપયોગ સૂઝ્યો છે. જે કંપના એનિમાની નિમ્નોપચારકો પામે છે એની કર્તા ઘણી ભલે કંપના વાગ્લંદના મંત્રગ્યાનમાં ખરતી (એનિમા)ની કરવામાં આવી છે.

અને તમે જેને વેપરખાથ કહો છો એને અમે સ્વેફન કહીએ છીએ. ગામડાના માણસો “નાહ” કહે છે, આમાં શું તફાવત છે ? એટલું ખરું કે તમે એને જમાનાની કહેવાતી સુધરેલી રીતે રજૂ કરો છો. કોડીઆ બનાવો છો, એમાં ખુરશી ગોઠવી દરદીને એના ઉપર એનાડી, પેક કરી વરાળ આપો છો, અમારા ગરીબ દેશમાં આ ખર્ચ નથી પામાતુ એટલે અમે તો એમ ને એમ ઘરમાંનો ધાખજો શરીરે વીંટી લઈને કોમ પતાવી લઈએ છીએ. આટલા સાધનના તફાવત સિવાય કોઈ સિદ્ધાંતનો તફાવત છે ?

તમારું માલિશ અને અમારા સ્નેહન-અભ્યંગના પ્રકારો શું એક નથી ? એમાં કયા ભેદ પડે છે એ ખતાવશો ? એક વાત સ્પષ્ટ છે કે તમે આ બધી વસ્તુઓને નવા જમાનાનો ઝોપ આપી રજૂ કરો છો. બીજી રીતે કહું તો શહેરોને જ પોસાય એવી રીતે તેનો અમલ થાય છે.

અને દવાની વાત આવે છે ત્યારે તો મને હસવું જ આવે છે. નિમ્નોપચારમાં ક્યાને સ્થાન નથી એમ કહેનારાઓને વિટામિન્સની પેટન્ટ દવાઓ વાપરતા મે જોયા છે, જ્યારે અમે વૈદો દવા આપીએ છીએ પણ અમાગ ઔષધો હિન્દુસ્તાનની ભૂમિ ઉપર અનેક વનસ્પતિઓ થાય છે તેમાંથી જ પસંદ કરવામાં આવ્યાં છે. અમારા આયુર્વેદોએ એના અનેક અખતરાઓ કર્યા પછી એના ગુણોત્તેય નક્કી કર્યા છે. આજે એનો ઉપયોગ અમને નહિ પણ પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનને પણ ઉપકારક બન્યો છે. હિન્દની વનસ્પતિઓનું રૂપાંતર કરીને બ્રિટિશ ફાર્માકોપિયા વાપરે છે, જ્યારે અમે વૈદો તો એનો નૈસર્ગિક અવસ્થામાં જ ઉપયોગ કરીએ છીએ.

નિસર્ગોપચારકો દવામાં માનતા નથી એમ કહેનારાઓ જે ઉપચાર પદ્ધતિ અજમાવે છે તે જ ઔષધો છે એમ અમે આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ કહીએ છીએ.

તમે દરદીઓને ભાજીઓ ખવરાવો છો, જુદા જુદા ફળફળાદિના રસો પિવડાવો છો એ સુ છે ? ભાજીમાં રેચક ગુણ છે એનો વિચાર કરીને એમે એનો ઉપયોગ કરીએ એ ઔષધ, અને તમે કુદરતી સારવારના ઓઠા નીચે મળશુદ્ધિ કરવા માટે એને વાપરો એ ઔષધ નહિ એમ કહી શકાય ?

સાચી રીતે તો આયુર્વેદ એ દવાનું શાસ્ત્ર નથી, પણ આયુષ્યનું શાસ્ત્ર છે. મહર્ષિ ચરકે તો એના મથની રાજ્યાતમા જ કહ્યું છે કે :

નરો દિતાહારવિહારસેવી સમીક્ષ્યકારી વિષયેષ્વસક્ત. ।

દાતા સમઃ સત્યપરઃ દમ્ભાવાગ આપ્તોપસેવી સ મવત્યરોગઃ ॥

પણ આજે આ રીતે વર્તે છે કોણ ? ધર્માલિયા જીવનમાં રહેણી-કરણી ઉપર ધ્યાન કોણ આપે છે ? અને એનું પરિણામ આવે છે પેટનો ખગાડ થવામાં. પેટમાં સંગ્રહાયેલા મળથી જ રોગોનાં મૂળ નંખાય છે નિસર્ગોપચારનું નિદાન પણ આ મળદોષને કારણ તરીકે સ્વીકારીને જ આગળ ચાલે છે ને ?

સર્વેષામેવ રોગાણામ્ નિદાન કુપિતા મ્લઃ ।

આ સ્લોક આજના કોઈ જર્મન, અમેરિકન કે નવા યુગના લેખકનો તો નથી ને ?

આપે છે એ મુદ્દો લખવામાં તો માત્ર મૂઢી છે આપ કહો છો કે અર્વાચીન વૈદ્યકીય પ્રશ્નોનો ઉદ્ય પ્રાચીન શાસ્ત્રથી નહિ આવી શકે સાચી વાત છે. પણ આપને એક પ્રશ્ન પૂછું ? આજના આ નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિનો ઉદ્ય કેટલા વખતથી થયો છે ? જોટલો વખત થયો હોય તેટલા ગાળામાં હિંદને ઉપકારક થવામાં એણે દેટલી સફળતા મેળવી છે ? આ શાસ્ત્રના ઉદ્ય પહેલાં હિંદમાં લોકોના સ્વાસ્થ્યની

રક્ષા કેમ થતી હતી? આજના નિર્ગોપચારના પ્રચાર પછી એમાં દેવો, કેટલો ફેરફાર થયો છે?

સાચી વાત તો એ છે કે તમે ઠાઠપણ ગામડે જન્મે અને તપાસ કરો તો તમને દેખાશે કે ગામડાના લોકો ગામના પાદરેથી ગળો, લીમડો, મામેજવો, ખડસલીઓ જેવી અનેક વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કરીને રોગમુક્તિ મેળવે છે.

આ મહાકાય, વિશાળ દેશને તો ઝોજામા ઝોજા ખર્ચે જેમાંથી રોગમુક્તિ મળે એ જ પદ્ધતિ અને ઉપકાગક દોવાથી આયુર્વેદનો શાસ્ત્રીય પ્રચાર અને એનું જ્ઞાન એ જ આજે તો દેશ માટે ઉપકારક છે.

આયુર્વેદ નકામુ ગણ્ય છે, એ એક વૃત્ત છે, એમ કહેનારાઓને મારી નાશ વિનતિ છે કે સમભાવ દૃષ્ટિથી આયુર્વેદને જુઓ અને પછી જ આપનો અભિપ્રાય આપો. આયુર્વેદ એ જ નિર્ગોપચાર છે. પ્રજાએ એનો છુદ્ધિપૂર્વક અને જિજ્ઞાસાથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

એક ખીજ વાત પણ કહેવાનું મન થાય છે કે આજે જ્યાં જર્મની, અમેરિકા કે હિંદમાં આ પદ્ધતિનો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે ત્યાં એનો લાભ ગામડાંને કેટલો મળ્યો છે? આપણે એ જુલજુ ન જોઈએ કે હિન્દુસ્તાનમાં શહેરો ઝોજાં છે અને ગામડા વધારે છે. આ તમામ ઠેકાણે નિર્ગોપચારની સારવાર પહોંચી શકશે ખરી? કારણકે આ સારવાર એના નિષ્ણાત વગર લઈ શકાય એવું તો નથી લાગતું. છુદ્ધિથી ગમે તેટલું સમજાતું હોય તોપણ તાવમાં પાણીની ચાદરનો ઉપયોગ શરદી કરશે એવો ભય તો લલભલા મહારથીનેય લાગે છે. આવા પ્રસંગે સારવારને પરિણામે પેદા થતા ફેરફારો નિષ્ણાત સિવાય નક્કી કરવા વિષમ અને છે. જ્યારે આયુર્વેદમાં ઉપવાસ અને વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ એ સ્વાચ્ચથી ચિકિત્સાપ્રણાલી છે અને નિર્દોષ છે.

શસ્ત્રક્રિયા કરાવતાં પહેલાં વિચારો

સામાન્ય રીતે આજે નીચેનાં દરદો ઉપર ધજા જ મોટા પ્રમાણમાં ઓપરેશન કરવામાં આવે છે

(૧) કાકડા, (૨) એપેન્ડીસાઈટીસ, (૩) ફ્લેગેન્સિ તેમ જ ગર્ભા-
શયના નાનામોટા વ્યાધિઓ.

આ વ્યાધિઓમાં કાકડાને બાદ કરીએ તો કેવળ કોઈ એક પ્રકારની પીડાને પરિણામે આજે આપરેશનનો માર્ગ લેવામાં આવે છે. શૂળ માટે સસ્ત્રક્રિયા એ આજનો પ્રથમ બની ગયો છે. આ શૂળ, પીડા, દુખાવા સંબંધમાં આજે ભારે મોટા ક્રાંતિકારી વિચારો અનુભવવામાં આવી રહ્યા છે અને એના કેટલાક નિષ્ણાતોએ 'તો આવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે કેટલીક વખત રોગજન્ય શૂળ પેદા થવાને બદલે કેવળ લાગણીજન્ય શૂળ પ્રાધાન્ય બોગવે છે. દરદીને સ્પષ્ટપણે પીડા થતી હોવા છતાંય એ રોગનું શારીરિક રીતે કોઈ જ કારણ સમજાતું ન હોય તો એવું નક્કી કરવામાં આવે છે કે આ દુખાવો લાગણીજન્ય સંવેદનાનો છે.

થોડા વખત પહેલાંનો એક પ્રસંગ મને યાદ આવે છે. ૨૨-૨૪ વર્ષના યુવાને મારી પામે આવીને પેટના દુખાવાની ફરિયાદ કરેલી. આ દુખાવો એને છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી હતો. આ દુખાવા માટે ત્રણ વખત આપરેશન કરાવવામાં આવ્યાં હતાં. એપેન્ડીક્સ, કિડની અને છેલ્લે પીડાનું કારણ શોધવા માટે સંજોગનની દૃષ્ટિએ આ આપરેશનો થયાં હતાં. આ દરેક વખતે કશું જ નહોતું. આથી, આખરે એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું કે આ દુખાવો લાગણીજન્ય સંવેદનાનો હતો.

આપણા સ્ત્રી-સમાજમાં પણ આવા જ એક વિશિષ્ટ પ્રકારના દુખાવાના દરદીઓ વધી રહ્યાં છે. આ દુખાવો માટે પ્રજનન અવ-
યવની કોઈ ને કોઈ રોગજન્ય સ્થિતિ નક્કી કરીને એ માટે આપરેશનની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આવા અનેક દરદીઓમાંથી એક દરદીનો કિસ્સો આ પ્રકારનો હતો :

દરદી ઉંમર ૨૨-૨૫ વર્ષની હતી. આ દુખાવો એને ૧૯મા વર્ષથી શરૂ થયો. ખાસ માસિક વખતે અસહ્ય દુખાવો થતો; એ મંત્રી પણ આશુ રહેતો. ક્યારેક તો મતલ પેટમાં એક પ્રકારનું ગ્રજ

આવ્યા કરતું અને સાથે જ વિશેષ પ્રમાણમાં રક્તસ્રાવ થતો. આ ફરિયાદને કારણે દરદીને પ્રજનન અવયવની કોઈ જગ્યાએ કોઈ પ્રકારની અંધિ છે એવું નિદાન આપવામાં આવ્યું અને એ દૂર કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી. ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું, પણ આ ઓપરેશન પછી દુખાવો તો ન જ મટ્યો. એ આશુ રહ્યો. ફરીથી કિડનીની દૃષ્ટિએ ઓપરેશન થયું. પણ એ પછી પણ પરિસ્થિતિ તો જેમની તેમ જ આશુ રહી. દુખાવો શેનો છે તેનાં કારણો આજે અજાણ રહ્યાં છે.

દુખાવા સમયમાં રોગવિજ્ઞાતા નિષ્ણાતો આજે આશ્ચર્યજનક અભિપ્રાયો આપી રહ્યા છે. એક અભિપ્રાય એવો છે કે કેટલીક વખત દુખાવો દરદી પોતાની કોઈ ને કોઈ બૂલથી પેદા થતી સંવેદનામાંથી નોતરે છે. પોતાની બૂલને પરિણામે એ એક પ્રકારની શિક્ષા-પ્રાયશ્ચિત્ત ધરે છે, પણ સામાજિક રીતે આવી શિક્ષા કે પ્રાયશ્ચિત્તનું સમાધાન મળતું નથી ત્યારે એની સંવેદનામાંથી કોઈ પીડા નોતરે છે; અને એ માટે ઓપરેશન અનિવાર્ય છે એમ માનવામાં આવે છે.

કેટલીક વખત દરદી પોતાની કોઈ અણુગમતી વ્યક્તિથી બચવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. આવા પ્રયત્નોમાં નિષ્ફળતા મળે છે ત્યારે એનું સંવેદન પીડાજન્ય બને છે. ભલે થોડો વખત આવી વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવા ઓપરેશન થાય તેવી અસાત પરિસ્થિતિ સાથે ઓપરેશન કરાવે છે.

કેટલીક વખત એવું પણ બને છે કે લગ્નજીવનમાં સ્ત્રી જ્યારે પોતાના પતિનો પ્રેમ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવી શકતી નથી ત્યારે પોતાના તરફ બેધ્યાન બનેલા પતિને પોતા માટે ચિંતા કરતો કરવા એક પ્રકારની પીડાકારક સંવેદના અનુભવે છે, અને એવી પીડાના એક ઉકેલ માટે ઓપરેશન ટેબલ ઉપર જવાનું પસંદ કરે છે.

થોડા વખત પહેલાંનો એવો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. સ્ત્રીને આર્તવજન્ય તકલીફ સાથે શળનો દુખાવો થતો હતો. આ દુખાવો થોડો થોડો કાયમી પણ બની ગયો હતો. તપાસને અંતે જાણવા મળ્યું કે એને કોઈપણ પ્રકારની પ્રજનન અવયવોની તકલીફ કે રોગ

નથી, ત્યારે માનસશાસ્ત્રીય રીતે એની તપાસ કરવામાં આવી અને એમાંથી જાણવા મળ્યું કે સ્ત્રીની જાતીય ઇચ્છાઓ સંતોષાતી ન હોવાથી એક પ્રકારના આધાત-અસ્વસ્થતામાંથી આ રોગજન્ય પરિસ્થિતિ પેદા થઈ હતી.

કેટલીક વખત એવું પણ બને છે કે કમરનો દુખાવો આંતરડાંમાં સોજન-શ્વાજન્ય સ્થિતિ પેદા કરે. ઉપર પ્રકારનું શ્વેત ઓપરેશન માટે ફરજ પાડે અને ઓપરેશનને અતેલાગે કે એમાં તો કશું જ ન હતું. પરંતુ આ દુખાવો માત્ર આમજન્ય શ્વેતો હતો. મરડાને કારણે પણ આવો જ દુખાવો જોવા મળે, તો કેટલીક વખત વાતચાળ પણ હોય છે. ઓપરેશન માટે ટેબલ ઉપર લીધેલા એક દર્દીને ૧૦ તોલા આદુનો રસ પિવડાવીને એનું આમચળ દૂર કર્યાનો એક પ્રસંગ મને સ્મરણમાં રહ્યો છે.

ડૉ. સ્માર્થલી બ્લેન્ડોન જણાવે છે કે આજે આંતરડાં અને પ્રજનન અવયવોનાં જોડલા પ્રમાણમાં ઓપરેશનો થાય છે તેમાંનાં મોટા ભાગનાં દર્દી માનસિક આધાત, ચિંતા કે સંવેદનામાંથી પેદા થતાં હોય છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓની દૃષ્ટિએ કૃષ્ણ ધિ-ઓવરીક્ષના કોષોમાં તેમ જ એપેન્ડીસાઈટીસના પ્રસંગોમાં આ માન્યતા ધણે અશે સાચી પડેલી દેખાય છે. કેસિફેર્નિયાના ડોક્ટર વોલ્ટ અસ્વારીઝ અને જેમ્સ સી. ડાયલ આ હકીકતનું સમર્થન કરતાં કહે છે કે પાંચમાંથી બે દર્દીઓનાં ઓપરેશન તો કોઈપણ પ્રકારના રોગજન્ય ચિદ્રો વગર કરવામાં આવ્યાં હતાં. એવી જ રીતે એક અહેવાલ એવો પણ પ્રગટ થયેલો જોવા મળ્યો છે કે ૨૨૫ દર્દીઓમાંથી ૨ દર્દીઓનો જ ઓપરેશન પછી દુખાવો દૂર થયો હતો, બ્યારે ૨૪ ટકા દર્દીઓ વધારે ચિંતાજનક સ્થિતિમાં મુકાઈ ગયા હતા.

ઓપરેશનોની આ સ્થિતિમાંથી ચિંતાજનક પરિણામો પેદા થઈ રહ્યાની નોંધ લેતાં ન્યુ થોર્કનો એક અહેવાલ જણાવે છે કે હવેથી કેટલાંક સ્થળે જે અવયવોનું ઓપરેશન કરવામાં આવે તે કાઢી લીધેલા અવયવોને અદ્યતન પ્રયોગશાળાઓમાં મોકલવાનું આવશ્યક ગણવામાં

આવ્યું છે. અને આ કાઢી નાખેલા અવયવ માટે જો એમ દેખાય કે તે અવયવ તંદુરસ્ત હતો તો આવું જોડું ઓપરેશન કરનાર ડોક્ટરને ચેતવણી આપવામા આવે છે. વારંવાર આવી જૂલો ડેટલીક વખત ડોક્ટરને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં મૂકી દે છે.

આપણા દેશમાં આજે જે પ્રકારના ઓપરેશનોનો પ્રચાર વધ્યો છે તેનાં કારણોની તંદુરસ્ત રીતે તપાસ થવી જોઈએ, અને એ કેવળ ભૌતિક રીતે નહિ પણ દર્દીના અતરતમ મન મુખી જેની લાગણીઓ પહેાંચે તેવી માનસશાસ્ત્રીય રીતે એની તપાસ થવી જોઈએ, અને એ પછી જ આવશ્યક પ્રસંગમા ઓપરેશન કરવામા આવે તેવી સ્થિતિનું સર્જન કરવું જોઈએ.

આજે જે પ્રમાણમાં કાકડાનાં ઓપરેશનો કરવામાં આવે છે તેમાં શુ દરેક પ્રસંગે તેની જરૂરિયાત સ્વીકારીને જ ઓપરેશન કરવામાં આવે છે ? કાકડાથી શરીરનો વિકાસ રૂધાવ છે, અશક્તિ, શરદી કે ગળાની ઠોંઠ તકલીફ પેદા થયા કરે છે એમ માનીને કે મનાવીને એનું ઓપરેશન કરવાની કે કરાવી લેવાની ભલામણ થાય છે. પરંતુ આપણે એ જૂલો જઈએ છીએ કે કાકડા એ માનવીશરીરમાં પેદા થતા અનેક પ્રકારનાં ઝેરા-જંતુઓનો સંગ્રહ કરવાની મંચિ છે. આ મંચિ જ જો કાપી નાખવામા આવે તો એ પેદા થનારાં ઝેરાનો કોણ સંગ્રહ કરશે ? અને જો આવાં ઝેરાનો સંગ્રહ ન થાય તો શુ માનવીનું આરોગ્ય સલામત છે ? કાકડા કાપવાથી એવું નહિ જાને કે જે ઝેર એક જ જગ્યાએ બેગું થતું હતું તે સમગ્ર શરીરમાં ખખર ન પડે તેમ ભરાઈ રહેશે અને એ સ્થિતિ જ બીજા ઉઝ-ન સમગ્રતય તેવા રોગોને નોતરશે ? કાકડા આ રોગ નથી પણ એ રોગને પ્રગટ કરનાર અવયવ છે. આ સંજોગોમાં મૂળ રોગોને જ દૂર કરવાનો માર્ગ વિચારવો જોઈએ એમ નહિ સ્વીકારવું જોઈએ ? કાકડા કાપી નાખ્યા પછી અન્ય રોગો કે જેને આજે એલર્જિક રોગો કહેવામાં આવે છે તેવા નાનામોટા રોગો પેદા નહિ થાય ?

માનવીના આરોગ્ય માટે શસ્ત્રક્રિયાનું જ્ઞાન આવશ્યક છે, હિતકર છે. પણ એમાં વિવેક, મર્યાદા અને ધીરજથી વિચાર કરવો જોઈએ. કેવળ ઓપરેશનથી જ રોગ મટી જાય છે એમ માનવું શોચનીય નથી. અને એમાં જ ન્યારે માનસિક વિકારો-દોષોમાથી રોગો પેદા થતા હોય તેવા સંગોગોમાં તો આ વિચારનો ખૂબ જ જામત સુદ્ધિથી સ્વીકાર કરવો જોઈએ. માનવીના સમગ્ર આરોગ્યનું એમાં હિત રહ્યું છે.

કુદરત અને વિજ્ઞાનનો સુમેળ કરીએ

વિજ્ઞાનનો આજે જમાનો છે. ઉત્તરોત્તર એનો આજે વિકાસ થતો જાય છે, અને આ વિકાસે કુદરત ઉપર પણ વિજય મેળવ્યો હોય એવું પણ કેટલીક વખત લાગે છે.

સામાન્ય રીતે ફેરી એક એવું ફળ છે કે જે ઉનાળામાં જ પેદા થાય છે. ઉનાળામાં જ એ ખાવામાં આવે છે અને ઋતુજન્ય ખોરાકની દૃષ્ટિએ ઉનાળામાં ફેરીનો ઉપયોગ હિતકારી પણ બને છે. ઉનાળાનો તીવ્ર, ઉષ્ણ તાપ ખોરાકના પાચન માટે આંતરિક રીતે પેદા થતા પિત્તને ન્યારે વિદ્યમાન બનાવે છે ત્યારે આંતરડામાં ગરમી પેદા થાય છે અને સંક્રમક રોગો પ્રગટે છે. મનુષ્યમાત્રને આ સંક્રમક રોગોમાંથી મુક્ત રાખવા માટે કુદરતે એવા ખોરાકની રચના ઉનાળામાં કરી છે કે જેથી મનુષ્ય રોગમાંથી બચી જાય આ ઉનાળાના રોગમાંથી બચવા માટે કેટલી અમૂલ્ય ફળ છે. પરંતુ ન્યાયથી વિજ્ઞાનનો વિકાસ થયો છે ત્યારથી ફેરી હવે તો બારેય માસ માટે—જાન્યુઆરીના દિવસોમાં પણ મળવા માંડી છે અને આપણો સમાજ એનો ઉપયોગ પણ કરે છે.

અજ્ઞાન અને સામાન્ય માણસો આ ફેરીનો ઉપયોગ કરે ત્યાં સુધી તો ઠીક, પણ થોડા દિવસ પહેલાં મારે એક મોટી હોસ્પિટલમાં મારા એક રનેડીને જોવા જવાનું બન્યું, ત્યારે આ હોસ્પિટલમાં તે દિવસે ફેરીનું શાક થયેલું એવી વાત સાંભળી અને આશ્ચર્ય અને આઘાત થયો. માંદા માણસોને ભલે તમામ ખોરાક આપવાની ડોક્ટરે

ભનામણ કરી હોય તોપણ ફેરીનું શાક આપવાનો પ્રિયાગ યોગ્ય નથી અને એમાય આ શિયાળામા કે જેમા માનનીમાત્રને પૂરતું પોષણ ટકાવી રાખનાની શક્તિનો સમ્રહ કરનાની જરૂર હોય છે ત્યારે તો જેનાથી પોષણ તો નથી જ મળતુ પણ પોષણનો પાચન દાગ દાય થાય તેવો ખોરાક તો ન જ આપવો જોઈએ

ખટાશથી સાધા દુધે છે તાવ આવે છે શરદી અને સળેખમ થઈ જાય છે એની જે માન્યતા ધરાવે કરીને ખેરી છે એમા એટલું જ સત્ય છે કે જે લોકો પાસે પાચન થાય તેડું પોષણ નથી તેના લોભને જ આ ખટાશથી માઠી અસર થાય છે કારણકે ખાટો રસ આતર હામા પોષણ ન હોય ત્યારે સરીગની ધાતુઓનું જ પાચન કઠવા માટે છે અને પરિણામે શરીરમાંથી રસકસ શોષાઈ રક્ષતા વધે છે અને એમાંથી જ વાતજ દરદો કે તાવ પેદા થાય છે

જે લોકો માદગીને ખિજાનેથી હળુ જલા થતા હોય છે તેમની પાસે પૂરતું પોષણ, રનેહન તત્ત્વ જ ન હોય, એ કટપી શકાય એનું છે આથી પોષણહીન અશક્ત સ્થિતિમા પોષણનો ટપ કરે તેવો ખોરાક આપી શકાય ખરો ? આ સ્તુમા તો પચે તેવો સાદો—ધી, દૂધ અને તેજનાવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ અને એના પાચન માટે કડનાશ આપવી જોઈએ ભારતીય આયુર્વેદ કહે છે કે શિયાળામા ખોરાકના પાચન માટે કડવો રસ અને ઉનાળામા તીજો ખાટો રસ હિતકર બને છે

ખોરાકના સમ્યક્ પાચન અને પોષણ માટે આ દષ્ટિ વૈજ્ઞાનિક સમજણ આપે છે વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ લાલે કરીએ, પણ માણસની પ્રકૃતિ અને સ્તુપરિવર્તનના આવશ્યક—હિતકર ખોરાક માટેની સ્પષ્ટ સમજણ આપણે ન બૂનીએ

આની બૂનોથી તત્કાળ લાને કોઈ રોગ પેદા ન થાય, પણ આવી બૂલો માનવશરીરમા છૂપા ઝેરો પેદા કરી જીવનશક્તિ હણી નાખે છે અને રોગોત્પાદક શક્યતાઓ નોતરે છે, એ આપણે સમજી લેવું જોઈએ

સુગંધયુક્ત ઔષધોનાં ભયસ્થાનો

આપણા ખોરાકશાસ્ત્રીઓના કહેવા પ્રમાણે રોજિંદા જીવનમાં ફળો ખાવાં એ અત્યંત આવશ્યક છે; પરંતુ ન્યારથી આ ફળો લાંબા વખત સુધી ટકી રહે એ રીતે સાચવીને ખાવાનો વિચાર વહેતો થયો છે ત્યારથી એમ પ્રમાણિકપણે કહેવું જોઈએ કે આપણે જરૂર ફળો ખાઈએ છીએ, પણ એ આપણને હિતકારી બનશે એવી એમાં સમજણ હોવાને બદલે એમાંથી સારો સ્વાદ મળે છે માટે ખાઈએ છીએ એ હકીકતનો ખીંકાર કર્યો જોઈએ.

ન્યારે ફળોમાંથી સ્વાદ મળે છે ત્યારે એમાંથી એક હૃદયને પ્રિય એવી સુગંધ માણીએ છીએ આ સુગંધ જ્ઞાનતંતુ દ્વારા મગજ સુધી પહોંચીને સ્વાદને જાગ્રત કરે છે અને જીભ દ્વારા આપણે આ સ્વાદનો અનુભવ કરીએ છીએ. આવી સુગંધ શી રીતે પેદા થાય છે એ જાણો છો ? સુગંધની સાથે એક બીડી જાય તેવા વાયુપ્રધાન તૈલી તત્ત્વને સંપંધ રહ્યો છે. આ તૈલી તત્ત્વને વોલેટાઈલ ઓઈલ કહેવામાં આવે છે. આપણે રાંધવામાં કે માથામાં નાખવા માટે જે પ્રકારનાં તેલો વાપરીએ છીએ એના કરતાં આ સુગંધી તેલો તદ્દન જુદા પ્રકારનાં છે.

પરંતુ ન્યારથી આ ફળોના રમેને સમગ્રી રાખવાનો પ્રચાર વધ્યો છે ત્યારથી ફળોના કુદરતી રસને સમજીવાને બદલે એ જ પ્રકારના સુગંધયુક્ત રાસાયનિક દ્રવ્યોનો ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ વધ્યો છે આપણે જે વેનીલા આર્કરિકીમ ખાઈએ છીએ તે કાગળના-લીગનીટ વેસ્ટ-બગાડમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. ન્યારે કેળાં જેવી જ સુગંધ અને સ્વાદ એસેટેટ નામના રાસાયનિક દ્રવ્યમાંથી તૈયાર થાય છે.

કુદરતની કરામતમાં જે પ્રકારનો સ્વાદ અને સુગંધ એના નૈસર્ગિક સ્વરૂપમાં મળે છે, તેનાથી માનવીને સંતોષ થાય છે, તૃપ્તિ મળે છે, અને પ્રસન્નતા માણે છે, ન્યારે આજના આ રાસાયનિક સ્વાદ-

મુગ્ધમાં પ્રસન્નતા મળે છે પણ તૃપ્તિનો સંતોષ મળતો નથી. પરિણામે એના ઉપયોગ તરફ વૃત્તિ વધારે અને વધારે સંતોષ બને છે. આ રસાયનોથી માનવીના સ્વાસ્થ્યને હાનિ થાય તેટલી હદે આજે તો એનો વપરાશ કુવખામાં આવી રહ્યો છે. રંગ અને રસાયનો માનવીની આંખને ભલે ગમે પણ એનાથી માનવીનું આરોગ્ય લયજનક સ્થિતિ તરફ ધમડાઈ ગયું છે એ સમજી લેવું જોઈએ.

આયુર્વેદીય ચિકિત્સા : એક વિચાર

માત્ર ભારતીય આયુર્વેદમાં કેવળ કારણપદ્ધતિ કે લક્ષણોલક્ષી ચિકિત્સા નથી. રોગ માટે તો એણે ખૂબ જ ગ્રીણવટભર્યો વિવિધ રીતે વિચાર કરવાનો નિર્દેશ કર્યો છે, અને આથી જ આયુર્વેદ એ કેવળ દવાવાદનું શાસ્ત્ર નથી પણ સ્વાસ્થ્યનું શાસ્ત્ર છે. રોગવિજ્ઞાનનાં અનેક વિવિધ પાસાંઓનો એમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આહાર, વિહાર, પ્રકૃતિ, આકૃતિ, વિકૃતિ, ઋતુજન્ય પરિવર્તનો—આ બધા એના પાયાના સ્તંભો છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુનો પ્રકોપ થાય એ શાસ્ત્રવચન છે. આવા સમયે દરદીની રક્ષતા વધારે એવાં દ્રવ્યો ન અપાય, બાળકોને કફના ઉપદ્રવમાં કફ દૂર કરે તેવી ઉપ્પત્તીય કડવાટ અપાય. એવી જ રીતે પિત્તજ પ્રકૃતિવાળાને કડવો, તરો, મધુર રસ હોય તેવાં ઔષધો, કફજ પ્રકૃતિવાળાને ખસરો, કડવો, તીખો રસ હોય તેવાં ઔષધો અને વાતજ પ્રકૃતિવાળાને મધુર, ખસરો અને તીખો રસ હોય તેવાં ઔષધો યોજવાં જોઈએ.

ભારતીય રોગવિજ્ઞાનનું આ આર્પદર્શન છે. શ્રદ્ધા, ભક્તિ ને ધીરજથી જો એના તરફનો સુમલાવ કેળવવામાં આવશે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એનો આચાર અને વિચાર કરી શકાશે અને આંતરરાષ્ટ્રીય જગતમાં એનું ગૌરવવંતું ધ્યાન સ્થાપી શકાશે.

નવી દેશન : નવો રોગ

નીરોગી રહેવા માટે જેટલું મહત્ત્વનું સ્થાન ઓસડને આપવામાં આવે છે એટલું જ, બલકે એથી પણ વધારે સંભાળ વિદારજન્ય ક્રિયાઓમાં રાખવાની રહે છે; પરંતુ આપણા સમાજની કમનસીબી એ છે કે આજે આદારજન્ય ચીવટ રાખવા માટે કરી પાળવામાં આવે છે, પણ વિદારજન્ય જૂલો તરફ કોઈનું ધ્યાન જતું નથી, એની ચીવટ કે દરકાર રાખવામાં આવતી નથી. નાનાં બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધ મુખીનાં મૌ આજે આ વિદારજન્ય જૂલો કરી રહ્યાં છે અને પરિણામે માંદગીની ઉપ્રતા વધી છે.

આપણા મૌનો અનુભવ છે કે આજે સ્ત્રીજન્ય દરદો ખૂબ જ વધી ગયાં છે. અને તેમાંય મારિકના દુખાવાની, જનન અવયવોનો વિકાસ રૂધિરાવાની અને પરિણામે કમ્યુનિકેશન કે ડાયલેક્શન કરાવવાનાં નાનાં-નાનાં ઓપરેશનનું પ્રમાણ પણ આજે સારી પેઠે જોવા મળે છે. આમ 'શા માટે, એનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ.

મારી પૈદ્ધીય પ્રતિષ્ઠા દરમિયાન મેં જે અનેક દરદીઓ જોયાં તપાસ્યાં છે, એમની સાથે મુક્ત રીતે કારણ શોધવા અર્થવિચારણા કરી છે, એ સૌના પરિણામે મને આ દરદો માટે આજની બહેનોનો ✓ પહેરવેશ ખૂબ જ કારણભૂત બન્યો છે એમ લાગ્યા વિના રહેતું નથી.

આજે આપણી નાની કે પ્રખત ઉમરની બહેનો બ્રાડિઝની નીચે બોડીસ પહેરે છે અને એ જ રીતે ચણિયાની નીચે ચડી પહેરવાનો વપરાશ વધ્યો છે. આ કપડાં કેવી રીતે પહેરાય છે એ સંબંધમાં કોઈ માત્રાપ કે વાલીએ ધ્યાન આપ્યું છે ખરું?

આ કપડાં પહેરવાની રીતની તપાસ કરશો તો જાણામે કે બોડીસ અને ચણિયો-ચડી ખૂબ જ કસકસાવીને બાધિવામાં આવતાં હોય છે. શરીરનું રક્તાભિસરણ લગભગ રૂધિર જન્ય, ચંદ્રી જન્ય એટલાં તીવ્ર રીતે એ બંધનો શરીર સાથે જકડાઈને એકપથ થઈ

હોય છે. એકાદ દિવસની આ સ્થિતિ હોય તો તો કશું જ તુકસાન ન થાય, પણ લાંબા વખત સુધી એક જ રીતે જીવવામાં આવે ત્યારે એથી ક્રમે ક્રમે શરીરની માંસપેશીઓ સંકોચાતી જાય છે. રક્તાભિ-સરણુ રૂધાવાને કારણે શરીરના અવયવોનું પોષણ તૂટતું જાય છે અને પરિણામે અવયવો સંકોચાઈ-ચીમળાઈ જાય છે.

આજે આપણી બહેનોના ઉરપ્રદેશનો પ્રાકૃતિક રીતે જે વિકાસ થવો જોઈએ તે થતો નથી અને એ જ રીતે જનન અવયવો પણ અણુવિકસ્યા જ રહે છે તેની પાછળ આ પહેરવેશનો વિહારજન્ય હોય છે, એ આપણે સમજી જવું જોઈએ.

ત્રીજન્ય શરીરવિકાસમાં જનન અવયવો અને સ્તનપ્રદેશને ખૂબ જ નિકટનો-ધનિઠ સંબંધ રહ્યો છે. પ્રભૂતિ પછી માતા પોતાના બાળકને સ્તનપાન કરાવે તો એથી બાળકને પોષણ તો મળે જ છે, પણ એ સ્તનપાનની ક્રિયા સાથે ગર્ભાશય પણ પોતાના મૂળ સ્થાને સ્થિર થઈને સંકોચાઈ પૂર્વવત્ ગોઠવાઈ જાય છે અને અનેક પ્રભૂતિજન્ય રોગોમાંથી બચી જવાય છે.

એમ, સ્તનપ્રદેશ અને જનન અવયવોનો એકબીજાને પૂરક સંબંધ રહ્યો છે અને એની ઉપર આપણી વિહારજન્ય ક્રિયાઓની અસર થાય છે. રોગના કારણને જ્યાં સુધી દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી રોગ દૂર થતો નથી. બહેનોનાં આજનાં નાનાંભોટાં દરદોમાં આ સ્થિતિનો વિચાર અને વ્યવહાર કરવો જરૂરી છે. એની ચીવટ અને સંભાળ રાખી નીરોગી રહીએ-રોગમુક્ત થઈએ.

વલાયતં મલં પુંસામ્

જળ માટે મળતું સંરક્ષણ કરો એ આયુર્વેદનું વિધાન છે. એક બાબુથી એમ કહેવામાં આવે છે કે બધા રોગોનું મૂળ મળદોષ છે,

ત્યારે ખીજી બાજુ વળી એમ કહેવામા આવે છે કે બળ માટે મળતું સંરક્ષણ કરો ! આમ બે વિરોધાભાસનાગા મત યોથી સામાન્ય પ્રજાએ શુ સમજવું, એવો પ્રશ્ન દૈટલીક વખત ઉપગ્રિયત કરવામા આવે છે આથી મળની થોડી ચર્ચા અહીં કરનાનું યોગ્ય ગણાશે

સામાન્યરીતે મળનો સામાન્ય માનની એવો અર્થ કરે છે કે કુદરતી હાજતને પરિણામે જે મળ વિસર્જન થાય તે એટલે, જેને કુદરત જ એક હાજત દ્વારા બહાર ફેંકવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેને વળી સમજવાનો અર્થ શુ ? પરંતુ અહીં મળનો અર્થ શુ ? મળનો અર્થ ઉપરની વ્યાખ્યા કરતા જુદો હોવો જોઈએ મળનો અર્થ 'આમ' છે આમ એટલે ખોગક લીધા પછી એના પાચન વખતે ખોરાકના પોષક ઘટકોનું શોષણ અને સ્થિતિકરણ ન થાય પણ એક વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે આતરડામા જ ભરાઈ રહે, ચોગી રહે તેમા એક ગ્નિગ્ધ, ચીકણા દ્રવ્યને આમ કહેવામા આવે છે આયુર્વેદમા આ આમનું રચન કરવાની મનાઈ છે આમનું કદી પણ રચન દ્વારા વિસર્જન નહિ કરવું જોઈએ, જો એને રચ દ્વારા દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરામા આવે તો ધાતુઓનું પોષણ ખૂટે છે અને પરિણામે આ પોષણને અભાવે વાયુનો પ્રકોપ વધે છે આરતા તાવમા રચ ન આપવાની પાઠગ પણ આ જ ભાવના દર્શિ છે, કારણકે એથી જીવનશક્તિના સ્ત્રોતનો ક્ષય થાય છે આથી આમનું પાચન થવું જોઈએ દીપન પાચનના પ્રયોગો દ્વારા આતરડામા એનું શોષણ થાય તેવો માર્ગ વિચારવો જોઈએ, અને જો તેમ થાય તો જ ખોગકમાથી આપણને શક્તિ મળે

માદા માણસને ઉપવાસ કરાવવામા આવે છે દિવસો સુધી આ ઉપવાસ ચાલે છે અને છતાંય કોઈ જ અનિષ્ટ એમા આવતું નથી, એટલું જ નહીં પણ, દરદી માદગીના દિવસો દરમ્યાન પૂરતી જીવન શક્તિ મેળવી લે છે તેનું જો કોઈપણ ગ્રેરક બળ હોય તો તે આ આમનું પાચન છે ઉપવાસ દ્વારા આમનું પાચન થતું રહે છે અને એ રીતે દરદીની જીવનશક્તિ-પ્રતિકાશક્તિ ટકી રહે છે જો મળને એક દોષ-ગ્રેર તરીકે જ વિચારીને કોઈપણ પ્રકારના ઉચ્ચ પ્રયોગો દ્વારા

એને બહાર ધકેલી દેવાનો પ્રયત્ન થયો હોત તો એથી માંદગી આઘાત બનત અને પરિણામે દરદી વધારે ચિંતાગ્રસ્તક સ્થિતિમાં મુકાત

આમથી જ માંદાસિ આવે છે. આયુર્વેદના રોગવિજ્ઞાનમાં મંદાસિ એ જ બધા રોગોનું મૂળ છે અને આથી જ મંદાસિને સમાસિમ રાખવો જોઈએ અને આથી આમનું રચન નહિ પણ પાચન કન્ડુ જોઈએ. પાચન દ્વારા જ ખોરાકનું બળ મળે છે. આથી જ ‘બળં યતમ્ મક્ષં પુસામ્’ એવા એક વિચારનું મૂલ્યાંકન સ્વીકારાયું છે. આમ, જ્યારે બળે અને ત્યારે રચ લેવાની વૃત્તિ ઉપર જીવનનારો લોકો આ દૃષ્ટિએ પોતાના રોગના કારણો અને એના ઉપચારનો વિચાર કરે તો નીરાગી રહેવાશે.

‘એરકન્ડીશન્ડ’ની કૃત્રિમ ઠંડી અને સ્વાસ્થ્ય

ભારત એક ગરમ દેશ છે. એની કરોડોની પ્રજા આ ગરમીમાં પોતાનો જીવનવ્યવહાર ચલાવે છે અને આ ઋતુગ્રન્થ પરિવર્તનો સાથે જ પોતાનું આરોગ્ય ટકાવી રાખવા સસ્કારગત આરોગ્ય સાચવવાના પ્રયત્નો કરે છે. પરંતુ છેલ્લા કેટલાક વખતથી આ દેશમાં આ ગરમીની સામે રક્ષણ મેળવવા ‘એરકન્ડીશન્ડ’ સાધનોનો ભારે મોટો વપરાશ વધી રહ્યો છે. અને આજે તો મોટાં શહેરોમાં એ કેમ જાણે આવશ્યક વસ્તુ હોય એવા આગ્રહથી એનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

એ વાત સાચી છે કે ગરમી કરતાં ઠંડી ઋતુમાં માનવીનું આરોગ્ય વધારે સ્વસ્થ-નીરાગી રહે છે; પરંતુ આ ઠંડી પ્રાકૃતિક હોવી જોઈએ. આવી ઠંડીમાં માનવીને જીવવા માટે જે શુદ્ધ પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે તે મુક્ત રીતે મળતો હોવો જોઈએ. અને એના ઉપયોગ દ્વારા લોહીનું શુદ્ધિકરણ અને ખોરાકનું જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન કરે તેવા જીવનનું કાર્ય ચાલતું રહેવું જોઈએ. શિયાળો આપણને બારેય માસની જીવનશક્તિ આપી રહે છે, તેની પાછળ આ ઠંડા હવામાનમાં

મુક્ત રીતે મળતા પ્રાણવાયુની શક્તિનો પ્રભાવ છે. ઋતુજન્ય પ્રભાવનું પણ માનવીના આરોગ્ય માટે એક મૂલ્ય સ્વીકારવામાં આવ્યું છે અને આથી જ આ ઋતુઓ, એના આહાર અને વિહારની જ્વલંત સાત્વિક કલ્પના આ દેશના આરોગ્યના પ્રશ્નોને નજર સામે રાખીને કરવામાં આવી છે. પરંતુ આ પ્રયત્નો તરફ વિમાનના વિકાસની સાથે ઉપેક્ષા થઈ રહી છે અને એના મ્યાને કૃત્રિમ ઠંડી મેળવવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. આવી ઠંડી એક અવસ્થામાં મીઠી, ગુદાખી લાગે છે. એનાથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વધે છે, એવો અનુભવ થાય છે અને પરિણામે એનો વેગપૂર્વકનો પ્રચાર વધી રહ્યો છે. આવાં સાધનોના ઉપયોગ કરનારાઓનાં સપર્કમાં આવીને મને આ અંગે જે થોડી વિગતો જોવા-જાણવા મળી છે તે જાહેર જનતાની જાણ માટે રજૂ કરવાની તક લઉં છું.

(૧) એરક-ડીશ-ડના આ ઠંડા વાતાવરણમાં લાંબો વખત એસવાથી એક પ્રકારના માથાના દુખાવાનો અનુભવ થાય છે. માથું ભારે થઈ જાય છે અને પરિણામે એક પ્રકારની અકળામણ પણ થાય છે.

(૨) એરક-ડીશ-ડમાં રહેનારાઓને શરદીનો ભોગ થવું પડે છે. આ શરદી ઢેઢલીક વખત કાયમી શરદી બની જાય છે.

આ પ્રકારના જીવનમાં એક સૌથી મહત્વની વિકૃતિ એ પેદા થાય છે કે આવા લોકોની પ્રકૃતિ પ્રાકૃત હવામાનમાં અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. સહેજ પણ ગરમી કે શરીર સહન કરી શકે તેવી ઠંડીમાં આવા લોકો બેચેન બની જાય છે અને પરિણામે કોઈ ને કોઈ પ્રકારની માંદગીને નોતરે છે. માનવી જીવનમાં રોગમાંથી મુક્ત થવા માટે જે પ્રકારની પ્રતિકારશક્તિની જરૂર રહે છે તે આ પ્રકારના કૃત્રિમ જીવનથી ક્ષીણ થાય છે અને પરિણામે આજના વિજ્ઞાને જેને એલર્જિક નામ આપ્યું છે તેવા પ્રત્યાધાતોની એક હારમાળાનો રોજિંદા જીવનમાં અનુભવ થવા કરે છે.

લામા વખત સુધી આ એરકન્ડીશન્ડમાં રહેતાં એક બહેનને સુખધના દરિયાકિનારાના ચોથા માળે પણ જે પ્રકારનો પગીનો અને અકળામણ પેદા થઈ રહ્યાં હતાં તે જોઈને એટલું કહેવાનું મન થઈ ગયું કે એમણે જીવનનાં મરતી અને આનંદ આ ટેવને કારણે ખોયાં છે.

એરકન્ડીશન્ડમાં રહેવાની પાછળ પગીનામાંથી બચવાનો મધ્યવર્તી વિચાર છે. પણ આ પસીનો આવતો અટકાવીને આપણે ઠંડી-એનવાળી હવાથી ન્યુમોનિયા અને જૂની-કાથમી શરદી રહે તેથી એક્ઝર્સિઝ નિમિત્તે તો નથી નોતરતા ને ? એનો આપણે વિચાર કરવો જોઈએ.

હવા સફા હોય એમ સ્વીકારીએ તોપણ એમાંનો પ્રાણવાયુ એટલો ચેતનવતો મળી રહે છે ખરો ? એ પણ વિચારવું જોઈએ. માથું ભારે થઈ જવાની પાછળ આ પ્રાણવાયુની કોઈ ખામીનો હોય તો નથી ને ?

નીરોગી રહેવા માટે આવાં વૈજ્ઞાનિક સાધનો હિતકર જરૂર છે, પણ એનાથી માણસની પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની શક્તિ ને ક્ષીણ થઈ જતી હોય તો આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એની મર્યાદાઓ સ્વીકારીને વિવેકપૂર્વકનો ઉપયોગ કરવાનું વલણ પણ અપનાવવું જોઈએ.

રોગોનાં કારણોનો વિચાર કરીએ

આપણા સમાજમાં પાંકુરોગ એક ઉત્તરોત્તર વધતો જતો વ્યાધિ છે. અઘટન રોગવિજ્ઞાનમાં આ રોગ સમ્બધમાં ખૂબ જ વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવી છે. પરંતુ આમ છતાંય આ રોગને રમજવા માટે એનો માત્ર ચિહ્નોપૂરતો જ વિચાર કરવાથી હેતુ સરતો નથી. રોગનાં મૂળગત કારણોનો વિચાર કરવો જોઈએ.

એનીમિયાના પ્રથમ ચિહ્નમાં લોહીની ઓછપ હોય છે અને પરિણામે પોપણ તૂટવાથી અનેક પ્રકારની ફરિયાદો પેદા થાય છે. પણ આ લોહીની ઓછપ શા માટે આવી છે એનો જ્યાં સુધી વિચાર

કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કેવળ લીવર અને લોહની બનાવટો આપવાથી કે કેટલીક વખત સીધું લોહી વધારવાનો પ્રયત્ન કરવાથી એ પ્રયત્ન અષ્પષ્ટવી જ બને છે સાચી વાત એ છે કે લોહી એ માનવશરીરની રક્તઘાતુ છે અને એ જોરાકના સમ્પર્ક, પાચક અને પોષણ દ્વારા જ મેળવી શકાય છે.

દાખલા તરીકે એક હરસનો દરદી છે. મળનો સડો, મંદાસિ અને વાયુના કારણે એને સારું પાચન થતું નથી. આંતરડાંમાં મળ ભરાઈ રહે છે અને પરિણામે જ્યારે જ્યારે દસ્ત જવામાં આવે છે ત્યારે પરાણે બળ કરીને મળને કાઢવાનો શ્રમ કરવો પડતો હોવાથી મળદ્વારની માંસપેશીઓમાં એક પ્રકારના દુષિત લોહીનો જમાવ થાય છે, એનો સંગ્રહ વધે છે, અને આ વધતા સંગ્રહથી હરસ-મમા પેદા થઈ એક સ્થિતિ એવી આવે છે કે જ્યારે સુકાયેલો મળ આ માંસ-પેશીઓની દીવાલ સાથે ઘસાય છે ત્યારે એમાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે.

આ સ્થિતિમાં લોહીનો ક્ષય થવાથી પાંડુતા આવે તો શું આ પાંડુતા દૂર કરવા કેવળ લોહીજન્ય બનાવટો આપવાથી હેતુ મુદ્દતે ખરો ? આયુર્વેદ વિજ્ઞાન આ સ્થિતિમાં આંતરડાંને બળ મદદ એવી દીપન-પાચનશક્તિ વધે, જોરાકના પોષક તત્ત્વોમાંથી રક્તરૂપને બધારણ મળે એવો માર્ગ સીધો છે. બીજી રીતે કહીએ તો એમાં કેવળ લોહીજન્ય બનાવટો આપવાથી નુકસાન થાય છે; કદાચ એ મળને રોકનારી ઔષધિ છે. આથી મળને મરળ અને રૂઝાવિક રીતે દૂર કરી શકાય તેવાં સારક ઔષધોની યોગના કરવો જોઈએ.

પાંડુરોગનો બીજો પ્રકાર જોઈએ. આ પ્રકાર એ રક્તપિન્ન પાંડુનો છે. આ પ્રકારમાં કોઈ ને કોઈ જગ્યાએ રક્ત પડી જાય છે, તો કેટલીક વખત પિત્ત લોહીમાં ભળીને રક્તરૂપને શક્તિનો નાશ કરી નાખે છે અને પિન્નરૂપે રક્ત રહે છે.

પાંડુમાં જેમ દીપન, પાચન અને રક્તરૂપને મજબૂત કરવું જોઈએ તેમ આ પ્રકારમાં પિન્નરૂપને મજબૂત કરવું જોઈએ.

આ પ્રકારમાં પિત્ત અને રક્તનું શોધન અને શમન કરવું પડે છે. ત્યાં સુધી લોહીમાં ઠંડક વધે નહિ, એમાં ભળેલું પિત્ત દૂર થઈ લોહી ચોખ્ખું-સ્વચ્છ બને નહિ ત્યાં સુધી પાંડુતા દૂર થતી નથી.

એવી જ રીતે સુવાવડ પછી પાંડુતા આવે છે મેમેરિયામાં પાંડુતા આવે છે. મંદાગ્નિમાં પણ પાંડુતા આવે છે લીવર-બરોળનાં વ્યાધિઓમાં પણ પાંડુતા આવે છે. એવી જ રીતે કમળો, માટી ખાવી જેવા રોગોમાં પણ પાંડુતા જેવા મળે છે. આમ, વ્યાધિના કારણ પરત્વે એના ઔષધો પણ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. લીવર બરોળમાં કહુ, આરોગ્યવર્ધિની કે ગૌમૂત્ર ઉપયોગી બને છે, ત્યારે સુવાવડમાં સૂંઠ, ઘી અને રનેહુયુક્ત પોષણ આપનારી સિન્ગ-ઉચ્ચ દવાઓથી હાથદો થાય છે. કેવળ પાંડુતા દૂર થાય અને લોહીનો જથ્થો વધે એવા પ્રયત્ન કરવા કરતાં રોગના મૂળગત કારણોની રીતે વિચાર કરવાથી જ રોગીને જલદી, કાયમી આરામ આપી શકાય છે. આજે દિવસે જિવમે રોગ અને ઔષધો વધતાં જ જાય છે એની પાછળ રોગના કારણોના વિચારનો અભાવ છે, માટે જ રોગ કાયમ માટે નિર્મૂળ થઈ શકતો નથી.

આયુર્વેદની આ દૃષ્ટિનો વિચાર કરીશું તો કાયમી રોગમુક્ત થવાનો સાચો માર્ગ મળી રહેશે

ઔષધોની દુનિયામાં

' કોનિયલ યુનિવર્સિટી મેડિકલ કોલેજના પ્રાધ્યાપક ડૉ. વોન્ટેર મોડેલ પોતાના અનુભવો ટાંકતાં જણાવે છે કે આજે નવાં ઔષધો તૈયાર કરવાનો જે પ્રવાહ વધ્યો છે તેના પરિણામે દરદીઓ એક રોગને દૂર કરવા જતાં જે ખીજ અનેક રોગોનો ભોગ બની રહ્યા છે તે સ્થિતિ ચિંતાજનક ભયરથાને પહોંચી છે. ઔષધોને જલદી બજારમાં મૂકવાના લોભને કારણે એનો જે સર્વવ્યાપી-સર્વગ્રાહી અનુભવ અને અભ્યાસ કરવો જોઈએ તે કરવામાં આવતો નથી અને પરિણામે

પ્રત્યાધાતોની પૂરી સમજ જોવા મળતી નથી જો મોડેલ કહે છે કે નવા અને નવા ઔપધો જે ઝડપે બજારમાં આવી રહ્યા છે તે જોતા ઔપધીય જગતનું ભારિ ચિંતાજનક લાગે છે અમેરિકાનું બધાન આપતા એ કહે છે કે છેલ્લા એક જ વર્ષમાં ૧૪,૦૦૦ ઔપધો બજારમાં નવા આવ્યા છે આને ૧,૫૦,૦૦૦ ઔપધો વપરાયમા છે. તેમા ૪૫ જુદા જુદા પ્રકારના ટ્રાન્સીવાઈઝર્સ છે ૩૦ પ્રકારો ગેડેજીવના છે ૧૮ જાતો એન્ટીક્રિસ્ટાબીનની છે ૩૨ જાતો એન્ડી એપેરમોડીક અને ૩૦ જાતો ડાયુટેગીકસની છે. જેમ જેમ એક જ પ્રકારના જુદા જુદા ઔપધો બજારમાં આવે છે તેમ તેમ એનો અભ્યાસ અને અનુભવ કરવાનું મર્યાદિત થતું જાય છે.

વેદકીય જગતના નિષ્ણાતને નામે પ્રગટ થયેલો આ અહેવાલ આજના પ્રગતિશીલ વિજ્ઞાનની ભૌતિક પ્રગતિનો જે ખ્યાલ આપે છે તેથી માનવીની શ્રદ્ધાશક્તિ વધે છે કે ઘટે છે તેનો વિચાર પ્રગતના તત્ત્વચિંતકોએ હવે કરી લેવો જોઈએ નવા ઔપધો, નવી ફાર્મસીઓ એ આજનો ભારતીય પ્રયત્ન આપણને કયા ધસડી જશે એ તો ભાવિ જ કહેશે હુડિયામણ બચાવવાને નામે દેશમાં જ ઔપધો તૈયાર કરવાની આપણી ધૂન કેટલી લયજનક છે તેનો વિચાર પણ હવે કરી લેવો જોઈએ ઔપધની સાચી વ્યાખ્યા તો એ છે કે જોનાથી રોગ દૂર થાય, નવો રોગ પેદા ન થાય અને એના સેવનથી એક પ્રકારની માનસિક પ્રસન્નતા મળે અને લાલુ જીવવા માટે એ હિતકર બને

આજે આ ઔપધોના સેવનથી એક રોગ મટે છે અને બીજો રોગ પેદા થાય છે માનવીની વૈજ્ઞાની શક્તિનો કેમ જાણે નાશ થઈ રહ્યો છે રોગને સહન કરવાની શક્તિ પણ ક્ષીણ થતી જાય છે અથ શ્રદ્ધા અને અનૈસાનિક કહીને, તથા રોગની ભયકરતાનો લયજનક ખ્યાલ વધારીને, આજે જે પ્રકારની ચિકિત્સાપ્રણાલી આવી રહી છે એમાં કયાય વિજ્ઞાનમૂલક નિયંત્રિતતા દેખાતી નથી આજના ઔપધીય જગતના આ ભયસ્થાનો છે નવા ઔપધો ઊભા કરવાની પેલછામા

આપણે માનવજાતનું કેટલું અહિત કરીએ છીએ તેનો વિચાર કરવાની પણ દોષને કુરસદ નથી માનવજાતના ક'યાણનો અચળો ઓઢીને આર્થિક, ધધાદારી પ્રવૃત્તિનો જ આજે વિકાસ ચાલી રહ્યો છે અને ધધાદારી યુક્તિઓ દ્વારા પ્રચાર થઈ રહ્યો છે

આયુર્વેદનું પીપરીમૂળ ઊંધ લાવે, એની શખાવનિ જ્ઞાનતત્ત્વને શાંતિ આપે, એનો ખુરાસાની અન્નમો મગજના જ્ઞાનતત્ત્વોને સ્વસ્થ કરે, એની આસથ નવા રક્તકોષોનું સર્જન કરીને માનસિક, શારીરિક શક્તિ વધારે અને પ્રતિકારની શક્તિનો વિકાસ કરે, તે હકીકતો અવૈજ્ઞાનિક છે, અને એમા શોધખોળ કરો એમ કહીને એનો વિકાસ કરવાની સલાહ આપવામા આવે છે, સારે એટલું જ કહેવાનું મન થાય છે કે આયુર્વેદને એના શુદ્ધ સ્વરૂપમા મિક્સવાની તક આપો વિજ્ઞાનના ઓઠા નીચે એને વિકૃત ન બનાવો રોગોને ઝડપથી દૂર કરવાના ઉત્સાહમા દરદીને કાપમી રોગી ન બનાવો શરીરના ઔરધો શોધીને દરદીના મનની શક્તિને છુટ્ટી ન નાખો રોગોપચારમા માનનીના શરીર અને મન બનેનો વિચાર કરો

આયુર્વેદનું નિદાનશાસ્ત્ર કેવું છે ?

રોગવિજ્ઞાનમા આજે એક જ રાજમાર્ગ સ્વીકારાયો છે રોગોના લક્ષણો-ચિહ્નો જોના અને એ ચિહ્નો દૂર કરના ઝાડા થતા હોય તો અટકાવવા, આંચકી આવતી હોય તો અંગેના સ્નાયુઓને શિથિલ-ક્રિયાશૂન્ય કરી નાખવા જૂખ ન લાગતી હોય તો ઉત્તેજકો આપવા, ઊંધ ન આવતી હોય તો પરાણે ઊંઘ આડી જાય તેવા માદક ઔરધો આપના અને એ જ રીતે નાનામોટા રોગોની ઉગ્રતા દૂર કરે તે દષ્ટિએ જ એની ચિકિત્સા કરવી

શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે આ સાચો માર્ગ નથી-વૈજ્ઞાનિક દેખાતો હોય તોપણ દિલકર નથી જે વિજ્ઞાનમા માણસની પ્રકૃતિ, આકૃતિ-

આહાર અને વિહારનો વિચાર કરવામાં આવતો ન હોય તે વિજ્ઞાનનાં ઔષધો ક્ષણિક આરામ જરૂર આપી શકે; કારણકે આવાં ઔષધોની તમામ શક્તિ રોગનાં લક્ષણોને દબાવવામાં કામ લગાડવામાં આવે છે. પરંતુ આવા ઔષધોપચારથી તાત્કાલિક દેખાતો આરામ લાંબા ગાળાનાં દુરગામી નુકસાન કરનારાં પરિણામો લાવે છે, એની આપણને કદપના આવતી નથી. આવા ઔષધોપચારથી એક રોગ દૂર થાય છે અને બીજાને એનાથીયે ગંભીર સ્વરૂપ લઈને પ્રગટ થાય છે. આજે જે રીતે રોગો પ્રસરી રહ્યા છે, જે રીતે એની ઉચ્ચતા જોવા મળે છે તે જોતાં કોઈપણ માણસને એટલું તો લાગશે જ કે રોગમુક્ત થવાનો કે રહેવાનો આજનો માર્ગ સ્પષ્ટ અને તર્કશુદ્ધ વિચારણા માર્ગ છે.

માનવસમાજના આરોગ્ય માટે જે લોકો ચિંતા અને મંથન અનુભવતા હોય છે તેવા લોકો પાસે રોગવિજ્ઞાનમાં ભારતીય આયુર્વેદે જે દૃષ્ટિનો નિર્દેશ કર્યો છે તે મૂકવાનું યોગ્ય સમજી શકે.

સામાન્યરીતે રોગવિજ્ઞાનમાં ત્રણ સ્થિતિને પ્રધાનપદ આપવામાં આવ્યું છે : (૧) ઔષધ, (૨) આહાર અને (૩) વિહાર.

ઉપરની ત્રણ સ્થિતિને જુદા જુદા ૭ બેદોથી વિચારવાની હોય છે. માધવાચાર્ય કહે છે કે નિદાન-(૧) કારણની વિરુદ્ધ, (૨) ચિકિત્સાની વિરુદ્ધ, (૩) કારણ અને ચિકિત્સાબેધથી વિરુદ્ધ, (૪) નિદાનના સમાનધર્મી છતાંય રોગની શાંતિ કરનાર, (૫) રોગના સમાનધર્મી છતાંય રોગની શાંતિ કરનાર, (૬) નિદાન અને રોગ બેધના સમાનધર્મી છતાંય રોગની શાંતિ કરનાર.

સત્તાત્મક રીતે રજૂ કરેલાં આ સિદ્ધાંતોને હવે આપણે જરા વિગતપૂર્ણ ઉદાહરણો સાથે જોઈએ.

નિદાનથી વિરુદ્ધ છે એનો અર્થ એ કે રોગનું જે પાયાનું કારણ હોય તેને દૂર કરે તેવા આહાર, વિહાર અને ઔષધો આપવાં. દાખલા તરીકે ઠંડીને કારણે દરદ થયું હોય તો ગરમી આપે તેવાં ઔષધો આપવાં.

ખોરાકની દૃષ્ટિએ ખૂબ જ મહેનત કર્યા પછી જે પ્રકારની માંદગી આવે એમાં સારું પોષણ આપે તેવો રનેહયુક્ત પોષક ખોરાક આપવો. અને વિદ્યારની દૃષ્ટિએ જે લોકો દિવસે સૂતા હોય તેવા લોકોને જો કફનો ઉપદ્રવ થાય તો રાત્રે જાગરણ-ઉજાગર કરાવવો જોઈએ. આ, રોગના કારણની દૃષ્ટિએ વિચાર થયો.

હવે રોગની વિરુદ્ધનો વિચાર કરીએ. આ પદ્ધતિ એ આજની પ્રચલિત એલોપેથિક વિચારપદ્ધતિ છે. એમાં જાડા થતા હોય તો જાડા અટકાવે તેવી સ્તંભક દવાઓ આપવાનો, જાડા થતા રોકે તેવો ખોરાક લેવાનો અને જો વાયુનું ઉર્ધ્વગમન થતું હોય તો બળ કરીને નીચે ધકેલવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

કેટલીક વખત એ પણ વિચારવું પડે છે કે રોગનું કારણ અને લક્ષણો બેયને ઝડપથી અટકાવે તેવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દશમૂળ-કવાથ એ એક એવું ઔષધ છે કે જેનાથી વાયુની શાંતિ થાય અને વાયુના કારણે પેદા થયેલો સોજો પણ બેસી જાય. ખોરાકની દૃષ્ટિએ હાથ એ એક એવું દ્રવ્ય છે કે જેનાથી વાયુ અને કફના પરિણામે પેદા થતો સંગ્રહણીનો વ્યાધિ દૂર કરી શકાય છે.

કેટલીક વખત એ પણ વિચારવું જોઈએ કે જ્યાં રોગનાં કારણોને દૂર કરવાને બદલે જિલ્લા એને ઉત્તેજન આપી ઉગ્ર બનાવે અને જ્ઞાંત્ર રોગ દૂર થતો હોય. ભારતીય આયુર્વેદમાં, ગરમીને પિત્ત-વર્ધક ગણવામાં આવે છે. આમ જ્ઞાંત્ર પિત્તજ સોજા ઉપર ગરમ પોટીસ બાંધવાનો નિર્દેશ છે. એવી જ રીતે પાકતા ઘણા અને એના સોજામાં દાહ થવો એ સામાન્ય રિયતિ હોય છે, જ્ઞાંત્ર એવા દાહમાં આ દાહને વિશેષ ઉત્તેજન આપે-ઉગ્ર બનાવે તેવો બાજરનો રોટલો કે સરસવની બાજી આપવામાં આવે છે.

આપણા સમાજમાં શીતળા એ એક એવો રોગ છે કે જેમાં દાહ-ગરમી જેવાં પિત્તજ દોષનાં લક્ષણો હોય છે, અને જ્ઞાંત્ર એમાં આપણે રોટલો, ગોળ અને એવાં જ બીજાં ગરમી કાઢી નાખનારાં

દ્રવ્યોવાળો ખોરાક ખાઈએ છીએ. આવા ખોરાકથી શરીરનાં ઊંડાં ઊંડાં સ્થળોમાં ભરાયેલા દોષો—ઝેરો બહાર ફેંકાઈ જાય છે અને માણસ વિશેષ શરીરસ્વાસ્થ્ય મેળવે છે.

આપણે એવું કેટલીક વખત સાંભળીએ છીએ કે ગાંડા માણસને વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. આઘાત, ચિંતા, ભય એ બધા વાયુને વધારનારાં વિહારજન્ય કારણો છે. આવા કારણોવાળા દરદીને એક ઉપચાર તરીકે કેટલીક વખત એવા જ વિહારજન્ય પ્રયોગો કરવા પડે છે. ગાંડા માણસને ભય કે ખીક ખતાવવામાં આવે છે, એ તો આજે સૌનો અનુભવ છે. જે ભયથી વાયુ પ્રકોપ પામે એ જ ભય એનું ઔષધ બને એ કલ્પના કેટલી ભલ્ય છે !

કેટલીક વખત રોગના સમાનધર્મી દ્રવ્યોથી પણ આરામ મળે છે. દાખલા તરીકે એક દરદીને ઊલટી થતી હોય તો એવા દરદીને ઊલટી જ પેદા કરે તેવું ઔષધ આપી એનું શરીરસ્થ ઝેર દૂર કરવું. દૂધથી ઝાડા થાય, છતાંય ઝાડાના દરદીને દૂધ આપવું, કે પાંચિક વિહારજન્ય ક્રિયામાં ઊલટીના દરદીને ગળામાં આંગળાં નાખી વિશેષ ઊલટી કરાવની રોગવિજ્ઞાનમાં ઝેરને દૂધથી જ દૂર કરવાની એક કલ્પના છે. આજનું હોમિયોપથીશાસ્ત્ર આ જ સિદ્ધાંત ઉપર રચાયું છે.

એવી જ રીતે, કેટલીક વખત કારણ અને લક્ષણોનાં જ સમાનધર્મી, આહારવિહાર અને ઔષધોનો નિર્દેશ કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે વિશેષ કસરતથી પેદા થતા શૂન્યવાતમાં તરવાની જ કસરત ઔષધ બને. અગ્નિથી દાઝેલા દરદીને ગરમાગરમ અગરચંદનનો લપ લગાડવો કે વિશેષ દાઝ પીવાથી પેદા થનારા વ્યાધિમાં ઔષધીય રીતે જ દાઝ આપી એ રોગમાંથી મુક્ત કરવો.

આમ, ભારતીય આયુર્વેદમાં કેવળ કારણલક્ષી કે લક્ષણલક્ષી ચિકિત્સા નથી. રોગનિર્ણય માટે તો એણે ખૂબ જ ત્રીણવટલયો, વિવિધ રીતે વિચાર કરવાનો નિર્દેશ કર્યો છે અને આથી જ આયુર્વેદ એ કેવળ દવાવાદનું શાસ્ત્ર નથી, પણ સ્વાસ્થ્યનું શાસ્ત્ર છે. રોગવિજ્ઞાનનાં

અનેક વિવિધ પાસાંનો એમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આહારવિહાર (શારીરિક અને માનસિક) પ્રકૃતિ, આકૃતિ, ઋતુ અને માણસની ઉંમર—આ એના પાયાના સ્તંભો છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુ કોષે એ શાસ્ત્રવચન છે. આવા દગ્દીને ક્ષતતા વધારે એવાં ઔષધો ન અપાય. નાનાં બાળકોને કફનો ઉપદ્રવ થાય, એમાં કફ દૂર કરે તેવી કડવાટ જ અપાય એવી જ રીતે પિત્તજ પ્રકૃતિવાળાને કડવો, તૂરો, મધુર રસ હોય તેવાં ઔષધો; કફ પ્રકૃતિવાળાને ખારો, કડવો, તીખો રસ હોય તેવાં ઔષધો અને વાતપ્રકૃતિવાળાને મધુર, ખારો અને તીખો રસ હોય એવાં ઔષધો યોજવાં જોઈએ.

ભારતીય રોગવિજ્ઞાનનું આ આર્પણું છે. શ્રદ્ધા, ભંકિત અને ધીરજથી જો એના તરફ સમભાવ કેળવવામાં આવશે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એનો આશ્વાસ અને વિચાર કરી શકાશે અને આંતરરાષ્ટ્રીય જગતમાં એનું ગૌરવવંતું સ્થાન સ્થાપી શકાશે.

‘જ્વરાદૌ લંઘનં પ્રોક્તમ્ ।’

જ્વરાદૌ લંઘનમ્ પ્રોક્તમ્ જ્વરમયે તુ પાચનમ્ ।

જ્વરાતે મેષજ દયાત્ જ્વરમુક્તે વિરેચનમ્ ॥

ભારતીય આયુર્વેદનું આ એક પ્રમાણ વચન છે. આ પ્રમાણ વચનને આજની રીતે, આજની રહેણીકરણી અને આહાર વિહારની દૃષ્ટિએ મૂલવીએ તો સ્વાભાવિક રીતે જ એક હકીકત એ જોવા મળે છે કે આજે આ વિચારને આપણા સમાજમાં સ્થાન છે ?

રોગમાન માનવીના ધાતુવૈષમ્યમાથી પેદા થાય છે. ધાતુનું આદિ-સ્થાન રસ છે અને રસ માનવીના રોગિ દા ખોરાક દ્વારા મળે છે. ખોરાકના ઝેરથી રસ ધાતુ વિકૃત બને છે અને એક વખત આ રસ ધાતુ વિકૃત બની એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ,

અસ્થિ, મગ્ગ, શુક્ર કેન્દ્ર દૂષિત બની જાય છે. એટલે રોગને દૂર કરવાનો સાચો અને સારો માર્ગ રસ ધાતુને દૂષિત થતી અટકાવવી જોઈએ. જ્વરાદૌ લંબનમ્ પ્રોક્તમ્ની પાછળ આ રસ ધાતુના દોષને દૂષિત થતો અટકાવવાની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ છે. ઉપવાસથી રોગના મૂળ કારણને સતેજ થવાનું બધું થાય કે તુરંત જ રોગ ને કારણે થયો છે, તે પેટમાં રહેલી રસ ધાતુના પાચનનો વિચાર કરવો જોઈએ અને આથી જ જ્વરમયે તુ પાચનમ્ સૂત્ર સ્વીકારાયું છે. પાચન માટે જરૂરને ગરમ કરીને કારણે પાણી આપવાથી કે આ પાણીમાં પાચન થાય તેવાં વનસ્પતિજન્ય ઔષધો મેળરાતે ઉકાળેજી પાણી આપવાનો નિર્દેશ છે.

રોગને પેદા થવાનું કારણ બધું થયું. પેટમાં રહેલાં જોરો પણ પચીને તૈયાર થયાં અને એ પછી વિચારવાનું આવે છે જ્વરાતે મેષજં દવાત્. દોષને દૂર કરવા માટે હવે માત્ર થોડી મદદની જરૂર છે અને આથી જ આ ત્રીજી સ્થિતિમાં તાવને દૂર કરે તેવાં જ્વરઘ્ન દ્રવ્યો-ઔષધો આપવાની ભલામણ કરી છે.

અને સૌથી છેલ્લે આવે છે જ્વરમુક્તે વિરેચનમ્ તાવ દૂર થયા પછી રૈચ આપો.

આમ શા માટે ? એવો સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રશ્ન થાય એવું છે. આ પ્રશ્નનો જવાબ ભારતીય આયુર્વેદે આ રીતે આપ્યો છે. સામાન્ય રીતે રોગમાત્રનું મૂળ આગદોષ છે. ખોરાકના પોષક તત્ત્વોને બ્યારે આંતરડું શોષી શકતું નથી ત્યારે એ તત્ત્વ જેનું બધારણ સામાન્ય રીતે ચીકાણદાર હોય છે તેમાં સડો આવે છે. અને આ સડો વાયુ દ્વારા સરીગરચનામાં પ્રસરે છે. ચીકાણને દૂર કરવા માટે સૌથી પહેલાં એને આંતરડાંથી છૂટી પાડવી જોઈએ. આ છૂટી પાડવા માટે એને ગરમી અને પાણીની જરૂર છે. ગરમીથી એ આંતરડાંથી છૂટી પડે છે અને પાણીથી એ બહાર ધકેલાય છે. આથી જ ગર્જાને મેષજમ્ વારિ એવું એક સૂત્ર સ્વીકારવામાં આવ્યું છે.

આમની પ્રક્રિયાને સમજવા માટે એક દાખલો જોઈએ. આપણે સૌએ કાચી લીંબોળા જોઈ છે. આ લીંબોળામા ઠણિયો, રસ અને ઉપરની છાલ એ ત્રણે લિન લિન રીતે જુદા હોય છે જતાંય લીંબોળા ન્યારે કાચી હોય છે ત્યારે એનો ઠણિયો આપણે જુદો પાડી શકતા નથી, પણ ન્યારે એ પાકી જાય છે ત્યારે એ આપોઆપ સહેજ દબાવતાં જુદો પડી જાય છે. ઉનાળાનો તાપ અને ચોમાસાનું પાણી એને પરિપક્વ બનાવે છે. આમ માટે પણ આવી જ એક સમજણ રહી છે.

રેચનું મહત્ત્વ સૌથી જેવું છે. કારણ, આંતરડાંથી છૂટી ન પડી હોય તેની ચીકાગને જે કોઈ ઉચ્ચ દબાણથી ધક્કેલવામાં આવે તો આ ધક્કેલવાની ક્રિયાથી આંતરડાંને બહુ જ અમ પડે છે. પરિણામે આ અમનો આઘાત કેટલીક વખત આંતરડાંના મુક્તબંધી તાવમાં પેદા થતો જોવા મળે છે. આવતા તાવમાં રેચ આપીને ટાઇફોઇડ જેવા રોગો પેદા થયાના અનેક પ્રસંગો મારી નજર સામે તરવરે છે.

આયુર્વેદનાં આ પ્રમાણવચનોનો હવે આજની રીતે વિચાર કરીએ તો આમાનું કશું જ આજે જોવા મળે છે ? આજ તો તાવ આવ્યો એટલે ઉતારવાની ઉતાવળ થાય છે. શરીરમાં તાવ પેદા જ ન થવો જોઈએ અને જે પેદા થાય તો એને કોઈ રીતે ઉતારી નાખવો જોઈએ, એ આજનું સૂત્ર છે. અને આથી જ શરદીમાં સહેજ તાવ આવે કે તુરત જ પેનિસિલિન લેવામાં આવે છે. રોગને ઝડપથી દબાવી દેવાની હરણુકાળ પ્રથમ દર્શને આકર્ષક જરૂર લાગે છે, પણ એથી આયુષ્ય ઓછું થાય છે, જીવનશક્તિ ઘટે છે, જ્ઞાનતાંત્રું ઉપર ભારે મોડું દબાણ વધે છે. આજના રોગો જ્ઞાનતાંત્રુંની ક્ષીણતાની આસપાસ વિસ્તરી રહ્યા છે એ બૂલવું ન જોઈએ.

ભારતીય આયુર્વેદમાં આજના રોગોની ભલે કલ્પના ન હોય પણ એનું રોગને સમજવાનું જીવનદર્શન તો વૈજ્ઞાનિક છે, મૌલિક છે. અને માનવી એ કમને નજર સામે રાખીને જે પોતાના રોગની સારવાર કરશે તો આજે જે રોગની ઉચ્ચતા દેખાય છે તે જરૂર ઓછી થશે,

એટલું જ નહિ પણ રોગમાંથી મુક્ત થયા પછી જે લાંબો વખત સુધી નીરોગિતાનો અનુભવ થતો નથી તેના બદલે રોગની મુક્તિ નથી જ શક્તિ અને સ્કૃતિ આપશે.

આયુર્વેદની સ્વાસ્થ્યસંસ્કૃતિ

માનવીમાત્રને પોતાની એક સંસ્કૃતિ છે અને એ સંસ્કૃતિમાંથી તે ગ્રેરણા મેળવે છે. ભારતીય સરકારમાં આયુર્વેદની એક આગવી વિશિષ્ટ સ્વાસ્થ્યસંસ્કૃતિ છે અને જે થોડી જાગૃતશુદ્ધિથી એના આચારવિચાર કરવામાં આવે તો એમાંથી ભારે મોટી ફળપ્રાપ્તિ થઈ શકે એવી એમાં શક્યતા ભરી છે. આયુર્વેદની સ્વાસ્થ્યસંસ્કૃતિની દ્વાવાદ ઉપર રચના કરવામાં આવી નથી પણ માનવીના રોગિંદા જીવનનો આચાર એમાં વણાયો છે અને દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા દ્વારા લોકસમાજને ધડવાનો આગ્રહ સ્વીકારાયો છે. માનવીની પ્રકૃતિને અનુરૂપ એનું આચરણ સ્વીકારાયું છે. પિત્તજ, વાતજ, કફજ પ્રકૃતિ અને દોષને નજર સામે રાખીને એમાં હીન, મિથ્યા કે અતિયોગનું પડરમો દ્વારા નિયમન કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદનાં આહાર અને ઔષધોમાં ખાટા, ખારા, તીખા, કડવા, મીઠા અને તૂરા રસનું પ્રકૃતિને નજર સામે રાખીને સંયોજન કરવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

શિયાળામાં પાક-પકવાન, ઉનાળામાં શીખંડ-શરબતો અને ચોમાસામાં વ્રત-ઉપાસના અને ઉપવાસ દ્વારા પ્રકૃતિ અને ઋતુના પ્રમાણ પ્રમાણે ખોરાકનો આદેશ આપવામાં આવ્યો છે.

રોગિંદા જીવનમાં મોહું, હાથ અને પગ ધોવાનું, કોમળા કરવાનું અને સ્નાનવિધિમાંથી પસાર થવાનું એ એનો આચારધર્મ છે. ન્યારે આજે બૂટ પહેરીને જમવામાં આવે છે, ચમચાથી ખાવામાં આવે છે. વિદ્વાનને જ દેવ તરીકે સ્વીકારીને માનવીની ભૌતિકતા વધતી જ જાય

છે અને રોગિદા જીવનમાં શ્રદ્ધા ભક્તિનો મહિમા નાશ પામતો જાય છે પરિણામ એ આવ્યું છે કે એથી રોગોની ગિચલતા વધી છે; એના પ્રકારોની ભિન્નતા વધી છે ચિહ્નપ્રધાન ચિકિત્સાનો પ્રચાર વધતો જાય છે અને કારણપ્રધાન ચિકિત્સાનો લોપ થતો જાય છે.

જંતુશાસ્ત્ર એ જ આજનો આરાધ્ય પ્રશ્ન છે, પણ જ તુએને મારી નાખવાની સાથે માનવીના શરીરમાં કુદરતદત્ત-ઈશ્વરદત્ત શક્તિ ભરી છે તેનો સ્વીકાર કરવાનું આજનું વલણ નથી અને આથી જ રોગના જંતુ એને મારી નાખવા માટે જ તુનાશકોની એક હારમાળા વિજ્ઞાને પેદા કરી છે આતુ સીધું પરિણામ એ આવ્યું છે કે રોગિદા જીવનમાં માનવી વધારે અને વંધારે પાગળો થતો જાય છે-નિષ્ક્રિય બનતો જાય છે. ઔપધો દ્વારા જ તુએને મારી નાખશું અને રોગમુક્ત થઈશું એવા માનસને કારણે જ તુએ પેદા જ થતા અટકે કે શરીરની જીવંત પ્રતિકાર શક્તિ દ્વારા જ એનો નાશ થઈ જાય એવો આગ્રહ દૂર થયો છે

ઠંડા પ્રદેશ, અતિશય ગ્રોટીન, ચરબી અને પ્રજીવકોવાળો ખોરાક અને ઉત્તેજિત પીણાએને પરિણામે પસીનો વધે છે. આ પસીનાથી લોહીમાંના ક્ષારો ઓછા થાય છે અને આ ક્ષાર ઓછા થવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ અવરોધાય છે. માટે, આ ઠંડા પ્રદેશોમાં મીઠું વિશેષ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે-એનો અનિવાર્ય ઉપયોગ સ્વીકારાયો છે; પણ ભારત જેવા ઉષ્ણપ્રધાન દેશોમાં ગરમીને કારણે પેદા થતો પસીનો અને એના રોગો-દોષોને ગળો, આમળા અને અનુષુન્નપ્રતો દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. ભારત જેવા દેશમાં મીઠું વિશેષ લેવાનો નિર્દેશ અહિંતકર છે. આવા અનેક પ્રશ્નોનો ઉકેલ આયુર્વેદની સ્વાસ્થ્યસંસ્કૃતિ દ્વારા મળે છે નીવડે છે'

આરોગ્ય વિષે વિનોબાજી

પૂ. વિનોબાજી સૌરાષ્ટ્રમાં પધારેલા સારે ચાવંડથી બાળરા જતાં રસ્તામાં મેં એમને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછ્યો :

‘બાબા, આજે એલોપથી શાસ્ત્રનો જે વિકાસ અને પ્રચાર થયો છે, લોકોને પણ એના તરફ એક પ્રકારનું આકર્ષણ વધ્યું છે અને એનાથી જે પ્રકારની તાત્કાલિક ઝડપી રાહત મળે છે તે સગોગોમાં આયુર્વેદ અને એલોપથીનો સમન્વય કરવો આવશ્યક છે ? (આજે આવા સમન્વયની ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે) અને જો આવશ્યક હોય તો કેટલા પ્રમાણમાં સમન્વય કરવો જોઈએ અને કેવી રીતે ?’

“ એલોપથી શાસ્ત્ર પામેથી આયુર્વેદ લેવા જેવું કશું જ નથી. એલોપથીનો આજે જે વિકાસ થયો છે તેનું કારણ એમાં વિજ્ઞાનનો સમન્વય થયો છે, તે છે. આ વિજ્ઞાનને એમાંથી કાઢી નાખો તો એમાંથી કશું જ લેવા જેવું નહિ રહે.

ડોક્ટરો આજે જે ઓપરેશનો કરે છે તેમાં માત્ર વિજ્ઞાનનો વિકાસ છે. ચીરી-કાપીને અનાવશ્યક અવયવો કાઢી નાખવામાં આવે છે અને ફરી પાછું સીવી લેવામાં આવે છે. આ માત્ર વિજ્ઞાનનો આધાર છે. બાકી સીવી લીધા પછી તો કુદરત પોતે જ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે કામ કરે છે. માણસની જીવનશક્તિ પ્રમાણે એ સંધાર્ધ જાય છે, રુઝાર્ધ જાય છે.

આજે આયુર્વેદમાં જો કોઈપણ આવશ્યક તત્ત્વની જરૂર હોય તો એ આજના વિજ્ઞાનનો આધાર છે. આયુર્વેદે આ વિજ્ઞાનનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. શરીરશાસ્ત્ર, અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો અભ્યાસ આ દૃષ્ટિએ આવશ્યક ગણવો જોઈએ. આટલું જાણી લીધા પછી આયુર્વેદ પાસે એવું ઘણું છે કે જેના ઉપર જો સંશોધન અને અભ્યાસ કરવામાં આવે તો એનો વિકાસ ઘણો થઈ શકે.

આયુર્વેદનું પચકર્મ આજે સજીવન થવું જોઈએ. સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન ને બસ્તીનો વિચાર અને પ્રચાર વધવો જોઈએ; એના સંશોધનની દૃષ્ટિએ પ્રયોગો કરવા જોઈએ.

એવી જ ખીજ આવશ્યકતા છે લોકોમાં આરોગ્ય અંગે સંસ્કારો ફેલાવવાની આજે દરેક માણસ નહાય છે નહાયા પછી જ કોઈપણ

પ્રવૃત્તિ થઈ શકે એવી એક માન્યતા બંધાઈ ગઈ છે. આ નહાવાનો વિચાર જે લોકોએ પ્રજ્ઞને આપ્યો તેણે પ્રજ્ઞની ભારે મોટી મેવા કરી છે. આને હું સંસ્કાર કહું છું. આયુર્વેદ પામે આવા સંસ્કારો ફેલાવવાની ધાર્મી શક્તિ છે, સમૃદ્ધિ છે. ઋતુચર્યા, દિનચર્યા, પ્રાર્થના, આચારવિચાર, વિનય, વિવેક—આ બધાનો પ્રજ્ઞમાં આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિકાસ થવો જોઈએ. વૈદોએ આ કામનું જરાય ઓછું મૂલ્ય નહિ આંકવું જોઈએ. વૈદોએ પોતે એમાં શ્રદ્ધા જાગૃત કરવી જોઈએ અને પ્રજ્ઞમાં આ શ્રદ્ધા વધારવી જોઈએ.

આયુર્વેદના વિકાસમાં હોમિયોપથી આજે ઘણો મહત્ત્વનો ફાળો આપી શકે એમ લાગે છે. અજ્ઞાત, આયુર્વેદમાં પણ આજના હોમિયોપથીનો સ્વીકાર તો છે જ, પણ એનો પૂરો વિકાસ થયો નથી. ‘મર્દન’ ગુણવર્ધનમ્’ એમ કહેવામાં આવ્યું છે. પણ આજે આવા ઔષધો ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. હોમિયોપથીની રીતે અણુ-પરમાણુ જેવા ખારીક સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ઔષધો બનાવવાં જોઈએ અને એનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આયુર્વેદની ઔષધીય વનસ્પતિની દૃષ્ટિએ પણ એક વિચાર-પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે. કેટલાંય ઔષધોમાં, દાખલા તરીકે અકાદિ, શતાવર્યાદિ, અભયાદિ—આ બધામાં આદિનો અર્થ હું આવો કરું છું કે જે મૂળ દ્રવ્ય સાથે આદિ જોડાયું હોય તે એક જ દ્રવ્ય વાપરવું—વિચારવું જોઈએ. દાખલા તરીકે શતાવર્યાદિમાં શતાવરી, અભયાદિમાં અભયા—હરડે. જો એ ન મળે તો એના પછીનું ખીજું દ્રવ્ય લેવાય. એ ન મળે તો એ પછીનું ત્રીજું લેવાય. આમ એક ગુણને અનુરૂપ જે દ્રવ્યો સૂચવાયાં હોય તો એના ક્રમ પ્રમાણે આગળું ન મળે ત્યારે પાછગનું લેવું, તેવો અર્થ હું કરું છું. આજે એવું થતું નથી. આજે તો આદિમાં જે પાંચ સાત-દસ દ્રવ્યોની યાદી હોય તે તમામને સાથે ખાંડી-કૂટીને એનો ઔષધીય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

જો આયુર્વેદના વિકાસની દૃષ્ટિએ આટલું કરવામાં આવે તો એથી પ્રગતિ લાભ થશે. આયુર્વેદનો પણ સંશોધનની દૃષ્ટિએ વિકાસ થશે. બાકી, આયુર્વેદનો એલોપથી સાથેનો સમન્વય ઔષધીય રીતે કરવો કોઈ રીતે ક્ષિતકર નહિ બને. એલોપથીની વૈજ્ઞાનિક બાબતો સ્વીકાર કરીને જ આજના આયુર્વેદનો વિચાર કરવો જોઈએ.

વૈજ્ઞાનિક નિદાન

વિદેશથી એક વાચક લખે છે : “છેલ્લાં ચારેક વર્ષથી મને એક યા બીજી રીતે પાચનતંત્રની નાનીમોટી ફરિયાદ રહેતી આવી છે. મારી ઉંમર ૨૫ વર્ષની છે. ખોરાક નિરામિષ લઉં છું. ખામ કરીને દૂધ, ઘી, તેલી પદાર્થો કે કેળાં લેતાં એકાદ કલાકે ચીકણી, થોડા પ્રમાણમાં જલદી થઈ આવતી, અગર તો લીવરની બાબતો સાધારણ દુખાવો થઈ આવતો. અહીંના સારામાં સારા અને મેલા-ભાવી ગણાતા ડોક્ટરોની દવાથી કામચલાઉ રાહત રહેતી, પરંતુ તે બધું થીગડાં જેવું જ બની રહેલું. પરિણામે આજથી છ માસ પહેલાં જે-યાર દિવસ તાવ આવેલો. ત્યાર બાદ તાવ તો ઊતરી ગયેલો, પરંતુ જે કાંઈ ખાવામાં લઉં, તે જલદી દ્વારા નીકળી જતું. આથી અહીંના ડૉ. સ્ટીવ (અમેરિકન મિશનરી ડોક્ટર)ની દવા આણું કરી. પરંતુ કામચલાઉ રાહત સિવાય જલદી બધું ન થઈ કે દર્દ નાબૂદ ન થયું.

“ પરિણામે, જૂન ૧૯૬૦થી સપ્ટેમ્બર ૧૯૬૦ સુધીમાં દવાની સાથે બેરિયમ-મીલ આપીને હોજરી અને નાનાં આંતરડાંનો ફોટો X-Ray Gastric Analysis, લોહી, ઝાડા-પેશાબની તપાસ કરવામાં આવેલી. આ દરમિયાન વજન એકધારુ ઘટતું જ ગયું. દવાઓની ફેરબદલી અને ખોરાકમાં પરહેજને અંગે વજનના ઘટાડાની સાથે શરીરમાં સામાન્ય રીતે ક્ષીઠાશ આવી, પરંતુ કામ કારતાં થાક તો જરૂર લાગતો.

તેમાંથી B. M. R. તપાસ્યા બાદ Thyroadની એક ટિકડી દરરોજ સવારમાં લેતા. ત્યાર બાદ શરીરમાં નબળાઈ વધતી ગઈ અને વજન ૪૮ કિલો સુધી પહોંચી ગયું. આથી ડૉ. મીડે, ડૉ. સ્કાહ (Scab) ઉપર પત્ર લખી આપ્યો, જે વાંચવાથી આપને મને અપાયેલી સારવારનો પૂરો ખ્યાલ આવી શકશે.

‘‘ડૉ. સ્કાહે મને પોતાની જાત દેખરેખ નીચે Observation માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યો. મને અપાતી બધી દવાઓ બંધ કરી દેવામાં આવી. ખોરાકમાં તેલ-ઘી, દૂધ-દહીં હાથની બિયડા મનાઈ કરવામાં આવેલી. બાકી, મરચું વગેરે બધું લેવાની છૂટ હતી; તેમ જ દરરોજ ત્રણેક ગ્લાસ Yaghoort (જેમાં દૂધમાં enzymes વગેરે ઉમેરીને Pro-Digest કરેલ હોય છે અને એસિડનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે) લેતો. હોસ્પિટલમાં વીસ દિવસ દરમિયાન ફરિયાદમાં ઝાડો નરમ, પીળાશપડતો આવતો, અને દરરોજ ત્રણથી ચાર વખત ઝાડે જવું પડતું. આ વીસ દિવસની હોસ્પિટલની સારવારમાં, દવામાં કંઈ જ નહિ. દરરોજ ડૉ. સ્કાહ જાતે સવારમાં આવેલ દસ્તા નગરે તપાસતા, ઝાડામાં કોઈપણ જાતનાં જંતુઓ નથી તે માટેનું Laboratory પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું, તેમ જ ઝાડામાં Split અને Unsplit ચરબીનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું, તેમ જ આંતરડામાં કોઈ Ulcer નથી, તેની ખાતરી કરવા માટે Barium Enema આપીને X-Ray Series લેવામાં આવી.

ડૉ. સ્કાહના observation દરમિયાન કરાયેલ શારીરિક તપાસનું પરિણામ દૂકામાં નીચે મુજબ છે :

Stool:—No Germs—All clear; Percentage of un-split—fat slightly higher than the normal.

Barium—Enema—X-Ray:—No Ulcer; Function all smooth and normal

Barium Meal X-Ray:—No Gastric or Duodenal Ulcer.

આથી ડૉ. સ્વાહે મને કોઈ જાતની દવા લેવાની ના પાડી અને ખોરાકમાં ચરબીયુક્ત પદાર્થ અને ત્યાં મુઘી ઓછા ખાવાનું કહ્યું.

ત્યાર બાદ મારા એક સ્નેહીમિત્ર કે જેમને આયુર્વેદિક દવાઓ ઉપર વિશેષ શ્રદ્ધા છે, તેમણે મને જમીને દરરોજ સંજના શેકેલા બે કાંકચિયા ખાવાની સલાહ આપેલી. તે મેં નિર્દોષ પ્રયોગ માનીને ત્રાયુ કર્યો. આનાથી ચાર દિવસમાં જ ઝાડો બધાંબે નિયમિત, સવાર-સંજ બે વખત આવવા લાગ્યો. ખોરાકમાં તેલ, ઘી, તળેલું લેતો રહ્યો છું. તે બરાબર પાચન થાય છે અને કોઈ જાતની ફરિયાદ નથી. વજન પણ વધીને હાલ બાવન કિલો છે. પરંતુ સાથેસાથ એક વાત નોંધવાની કે, જો હું અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા બે વખત કાકચિયા નથી લેતો તો ઝાડો સાધારણ નરમ આવે છે.

આપને કાંકચિયાના ગુણદોષ ઉપર પ્રકાશ ફેંકવામાં કંઈક પણ ઉપયોગી થવાના આશયથી આ પત્ર લખેલ છે ”

સામાન્ય વાયકોને પણ આ કેસમાં રસ પડશે અને તેમને જાણવાનું મળશે એમ માનીને ઉપરનો પત્ર જરા દૂંકારીને અહીં પ્રગટ કર્યો છે.

કાકચિયાનો ઉપરનો અનુભવ આયુર્વેદનાં ઔષધોની કાર્યસાધક શક્તિનો પરિચય આપે છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં કાકચિયા કટુપીષ્ટિક ગણવામાં આવ્યા છે. એની, આમને દૂર કરી પાચક રસો પેદા કરીને ખોરાકનું પાચન કરવાની શક્તિ પણ અદ્ભુત છે. નાનાં બાળકોને આથી જ એ કાયમી આપવાની લલામણ કરવામાં આવી છે.

ઝાડા જેવા રોગમાં વાયુ મળને છૂટો પાડી નાખે છે અને આથી જ મળને બધાવાની શક્યતા ઓછી થાય છે પરિણામ એ આવે છે કે મળમાં પોષક ઘટકો ઝાડા વાટે બહાર જાય છે. પોષણ તૂટે છે અને પરિણામે દીલો ઝાડો, જેસ અને એમાંથી જ વજન ઘટતું જાય તેની રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે. કાંકચિયા આ વાયુની વિકૃતિ દૂર કરીને આતરડાની સંકોચન, પાચક શક્તિ વધારે છે.

એની કડવાટ કૃમિદન અને જંતુદન છે. એમાં રહેલું મહત્વનું તત્ત્વ ન્વરદન છે અને ખાસ કરીને આમવાયુના તાવમાં ઠીક ઉપયોગી બને છે.

કાંકયા પોષક શક્તિ પણ આપે છે. લાંબા વખતની માંદગી પછી થાક, અશક્તિ લાગતાં હોય તેવા દરદીને કાંકયા આપવાની ખાસ લક્ષામણ કરવામાં આવે છે. એની ઠંડુપૌષ્ટિક શક્તિ એની મૂલ્યવાન શુણ્ણશક્તિ છે. લીવર, બરોળ, પેન્ક્રિયાસ જેવા અવયવોને એ બળવત્તર બનાવે છે અને સમય પચનતંત્ર ઉપર એનો પ્રભાવ પડે છે.

શિયાળો, લઘ્ન અને ઠંડાં પીણાં

વાયકો પાસે નીચેનો એક પત્ર મૂકવાનું મન થાય છે. આપણો સમાજ મોજશીખ, મોટાછ અને થોડી સગવડને ખાતર પ્રગ્નની તંદુરસ્તી માટે કેવો કેવો લયજનક આહારવિહાર ગોઠવે છે, તેનો આ પત્રમાં નિર્દેશ છે :

“ હાલમાં શિયાળો ચાલે છે. એમાં લઘ્ન પણ પુષ્કળ થાય છે. આ લઘ્નના દિવસોમાં શ્રીખંડ કે પાઉડરના દૂધવાળો આહરદીપ કે એનાં જ ઠંડાં પીણાંઓનો આજે આપણે લાંબા અતિશય પ્રચાર વધી ગયો છે. શિયાળાનાં ખાનપાનમાં આજે પ્રચાર પામેલાં આ ઠંડાં પીણાં કે શ્રીખંડ જેવી વાનીઓ હિતકર છે કે નહિ એ સંબંધમાં તમે સમગ્ર પ્રગ્ન પાસે વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિ ન મૂકો. લઘ્ન એક આનંદનો પ્રસંગ છે અને એમાં બધું જ કલ્યાણકારી હોવું જોઈએ.”

રોગવિજ્ઞાનમાં ઋતુજન્ય પરિવર્તન અને એમાં એકસ પ્રકારના ખોરાકનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. ઉનાળામાં પાચનશક્તિ વધે તેવો ખોરાક લેવાય, ચોમાસામાં પાચન થાય એવો જ ખોરાક લેવાય; જ્યારે શિયાળામાં પોષણ અને પાચનનો સુમેળ રહ્યો હોય એવો ખોરાક લેવાનો રહે છે.

શિયાળો એ એક એવી ઋતુ છે, કે જેમાં પાચક શક્તિ પેદા કરવા માટે ગરમી આપે અને પોષણ માટે સ્નિગ્ધતા વધારે તેવા ખોરાકની જરૂર રહે છે. આ દૃષ્ટિએ શિયાળામાં બોજનસમારંભોમાં વાપરવામાં આવતો શ્રીખંડ હિતકર નથી. શ્રીખંડ એ પોષણ જરૂર આપી શકે, પણ પાચક ગરમી પેદા કરવાની એમાં ગુણગતિ નથી; એટલું જ નહિ પણ ખાટો અને મધુરરસપ્રધાન ઠંડો ખોરાક શિયાળામાં જ્યારે ઉદીપનની તાકાત વધારવાની જરૂર હોય છે સારે નકામો નીવડે છે.

ભારતીય દ્રવ્યગુણવિજ્ઞાનમાં ઠંડો ગુણ વાયુની વૃદ્ધિ કરે છે. શિયાળામાં વાયુનું પ્રાબલ્ય ઋતુગત રીતે જ વિશેષ રહે છે. એટલે, વાતજન્ય ઋતુમાં વાતવૃદ્ધિ કરનારો ખોરાક એકસ પ્રકારની શારીરિક રોગજન્ય વિકૃતિ પેદા કરે છે. આવી વિકૃતિઓમાં મંદાગ્નિ, અશુભ્ન, અપચો, ગેસ અને એમાંથી જ આંતરડાંનાં ખીખાં કેટલાંક નાનાં-મોટાં દરદો પેદા થાય છે. દરદોમાં ખોરાકનું પોષક તત્ત્વ જે ખોરાક-માંથી રસ સ્વરૂપે છૂટું પડે છે તે પૃથ્વીને એમાંથી સપ્ત ધાતુઓ—રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર કે રજ પેદા થઈ શકતાં નથી, અને એમ ને એમ આમશ્વરૂપે હોજરીમાં—આંતરડાંમાં ચોંટી રહે છે અને આ આમજ સંગ્રહમાંથી જ કાયમી શરદી, સળેખમ, દમ, શ્વાસ અને ખુરસી જેવાં દરદો પેદા થાય છે.

આઈસ્ક્રીમ કે ઠંડાં પીણાં પીવાથી શરદી થાય છે એમ ન્યારે કોઈ કહે ત્યારે એટલું સ્વીકારી લેવું રહ્યું કે આ ફરિયાદ કરનારને પાચક ગરમી આપે, પિત્તની પાચકશક્તિ વધારે તેવા ખોરાકની કે ઔષધની જરૂર છે. આમના પાચન વગર આવાં શરદી કે એમાંથી પેદા થનારાં દરદો દૂર થતાં નથી. આથી, આ આમને દૂર કરવા માટે દીપન-પાચનની શક્તિ વધારે તેવો—પાચક ઉષ્ણતા વધારે તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.

આજના વૈજ્ઞાનિક જગતમાં એમ કહેવામાં આવે છે કે શરદી એ એક એવું દરદ છે કે જે એનર્જિક બની ગયું છે. આથી જ આ

શરદીની કોઈ દવા નિશ્ચિત રીતે કામ આપી શકતી નથી. અવતન વિજ્ઞાનની છેલ્લી સ્થિતિ તો એ છે કે આ શરદી દૂર કરવા માટે ચોક્કસ પ્રકારની રસીનાં ઇન્જેક્શનો પણ શોધવામાં આવ્યાં છે. પરંતુ આ શોધ કરનારા જોને દરદ થયું છે તેના ખોરાકનો, રોગિની રહેણી-કરણીનો વિચાર કરવા ઉત્સુક નથી. વાતજ, કફજ પ્રકૃતિવાળો માણસ આવાં ઠંડાં પીણાં કે ખોરાક ખાય તો એનું પાચન મંદ પડે છે એની કલ્પના કરવામાં આવતી નથી. અને આથી જ રોગનું સાચું ઔષધ આજે મેળવી શકાતું નથી. આજે રોગો વધારે ઉગ્ર થયા છે એમ કહેવું એના કરતાં માણસની પ્રતિકારશક્તિ ઘટી છે એમ કહેવું એ વધારે સાચું છે, અને આ પ્રતિકારશક્તિનો અભાવ રોગિનાં વિકૃત, અયોગ્ય ખોરાકમાંથી પેદા થાય છે.

સરકાર ખોરાકશાસ્ત્રનું સંશોધન કરે છે. માણસને વધારે બળ પૂરે તેવા ખોરાકની યાદીનો પ્રચાર કરવામાં આવે છે; પરંતુ આ ખોરાક કઈ ઋતુમાં ખાવો, કોણે, કયો ખોરાક વિશેષ લેવો અને કયો ખોરાક ન લેવો, એની સમજણ ન્યાં સુધી આપવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી માત્ર પોષક ખોરાકની ભલામણ કરવાથી કે એનો મેળ વગરનો ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થવાને બદલે વિશેષ નુકસાન થાય છે. ઠંડાં દેશોમાં ઠંડાં પીણાં પાચક ગણાય છે, પણ આ પ્રદેશના લોકો ભરપૂર ગરમી આપે તેવો પ્રાણીજ ખોરાક લે છે, દારૂ પીએ છે અને પછી આ ખોરાકને અતિ આધિક્ષીમ લેવામાં આવે છે. આપણો સમાજ આ સ્પષ્ટ હકીકતોનો વિચાર કરશે તો 'લાગશે કે એમનું અનુકરણ અધિળું' છે.

સાચી વાત તો એ છે કે આપણા લગ્નસમારંભોમાં આજે જે પ્રકારનો આતિથ્યસત્કાર કરવામાં આવે છે તેમાં થોડી હિંમત કેળવીને ધરમૂળથી પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે. શિયાળામાં આગંતુકોને ખારેક, કાજુ, અંજૂર, ખજૂર જેવો મેવો અને નિર્મળ જલપાન આપવું જોઈએ. આજનાં પીણાંઓ કે આધિક્ષીમ કરતાં આ મેવાનું ખર્ચ જરાય વધારે નહિ થાય અને સમાજનું શરીરસ્વાસ્થ્ય પણ સગવાશે.

આપણો સમજુ, ક્રાન્તિ ઇચ્છનારો વર્ગ આવી મંગળ શરૂઆત કરશે એવી આશા સેવીએ.

‘સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વનસ્પતિઓ’ — એક પુસ્તકપરિચય

ગુજરાતમાં શ્રી બાપાલાલભાઈ એક ઉત્તમ ક્રેટિના વૈદ્ય તરીકે સુખ્યાત છે. આજે ગુજરાત એમને વૈદ્ય તરીકે જ ઓળખે છે, પરંતુ શ્રી બાપાલાલભાઈ એ માત્ર વૈદ્ય છે ખરા ? એવો સ્વાભાવિક રીતે જ મારા મનમાં એક પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે. એમણે જીવન વ્યવહાર તરીકે વૈદ્યકામ વ્યવસાય જરૂર સ્વીકાર્યો છે, પણ એમનો આત્મા તો આયુર્વેદની પ્રાચીન અને અર્વાચીન વનસ્પતિઓના સતત અભ્યાસ અને ચિંતામાં મગ્ન રહ્યો છે. આ વનસ્પતિઓને એમણે માત્ર ઔષધીય વનસ્પતિઓ તરીકે જ જોઈ છે એવું નથી, પણ એ વનસ્પતિઓ દ્વારા એમણે પ્રાચીન સંસ્કારોનું સજીવન કર્યું છે. ભારતીય સંસ્કાર એ વનશ્રીના સંસ્કાર છે. વનસ્પતિ તરફનો આદર, પ્રેમ અને મમતાના ગુણો ભારતીય પ્રજામાં વેદકાલીન સમયથી જોવા મળે છે, તેનું શ્રી બાપાલાલભાઈએ વનસ્પતિઓ સંબંધમાં જે કાંઈ સાહિત્ય-સર્જન કર્યું તેમાં દર્શન થાય છે.

વનસ્પતિઓ એ ભારતીય પ્રજાનો પ્રાણ છે; અને આથી જ વનસ્પતિઓને તરુવરની સંસ્કૃતિ તરીકે સ્વીકારવામાં આવી છે. તરુ એટલે જોનાથી માનવી પોતાનાં દુઃખદરદોને દૂર કરી તરી જાય, તે. વનસ્પતિ એ માત્ર ઔષધીય દ્રવ્યો જ નથી, પણ પ્રજાના રોજિંદા જીવનમાં ધર્મને સતત જાગ્રત રાખનારી દીવાદાંડી છે, એનું જાન આપણા પ્રાચીન અને અર્વાચીન સાહિત્યમાં જ્યાં અને ત્યાં જોવા મળે છે. વિષ્ણુની તુલસી, શંકરના ખીલીપત્ર, મહાવીરનાં ગુલાબ, ગણપતિની દ્રો, પીપળો, વડ—આ બધી જ વનસ્પતિઓને પવિત્ર વનસ્પતિઓ તરીકે

સ્વીકારવામાં આવી છે. આજે ભારતીય પ્રગતિ જાણેઅજાણે પણ એના તરફનાં પ્રેમ-ભક્તિ પ્રગટ કરી રહી છે. વનસ્પતિનું આ મંગલ દર્શન છે. શ્રી બાપાજીભાઈ આરી વનસ્પતિના પૂજારી છે. એનો આત્મા વનસ્પતિને જોઈને નારી જાડે છે, અને એનો ઉત્સાહ એમના સાહિત્યમાં જોવા મળે છે.

સર્વસામાન્ય રીતે જે કાવ્યો રચે તે કવિ, એની એક લોકમાન્યતા છે. પરંતુ કેવળ પદ્ય સાહિત્યમાં જ કાવ્યત્વ આવી જાય છે તેમ કહેવું યથાર્થ સાચું નથી. જે સાહિત્યમાં ભર્મિનો ઉમંગ જોવા મળે—જ્યાં મમતાભરી લાગણીની સંવેદનાઓ પ્રગટ થતી જોવા મળે ત્યાં જ કવિત્વ છે તેમ કહેવું જોઈએ આ દૃષ્ટિએ શ્રી બાપાજીભાઈએ ભલે કાવ્યો ન લખ્યા હોય તોપણ એ વનસ્પતિના કવિ છે એમ કહ્યા વગર રહી શકાતું નથી.

‘સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વનસ્પતિઓ’ એ પુસ્તક જોઈને જોઈને હશે તે શ્રી બાપાજીભાઈના આ કવિહૃદયને જરૂર ભક્તિભાવે નમસ્કાર કરવો. આ ગ્રંથમાં એમણે ભારતીય પ્રાચીન સંસ્કારને સજીવન કર્યા છે. વેદમાં રજૂ થયેલી વનસ્પતિઓથી માંડીને રામાયણ-મહાભારત-કાળમાં જે વનસ્પતિઓની આસપાસ માનવીય સંસ્કારનો વિકાસ થયો તેનો એમણે પરિચય કરાવ્યો છે. આ પરિચયનો મંગલ માર્ગ સંસ્કૃત કવિઓ—કાલિદાસ, માઘ અને અર્વાચીન સાહિત્ય શુધ્ધી પ્રજ્વલિત રહ્યો છે. એમાં અનેક કવિઓ, મહાકવિઓ, સંત-મહંતો તથા તપસ્વીઓની તપોબુમિના અનેક પ્રસંગો દ્વારા શ્રી બાપાજીભાઈએ વનસ્પતિઓને સજીવન કરી દીધી છે. આ સજીવતા માનવીના જીવનમાં એતપ્રેત યર્ષ ગર્ષ છે અને પરિણામે માનવીના સુખ-દુઃખમાં વનસ્પતિ પણ પોતાની સંવેદનાઓ વ્યક્ત કરતી જોવા મળે છે. રામના વિલાપમાં આશ્રમની વનસ્પતિઓને પણ રુદન કરતી જોઈ—આરોપવી એમાં જ કવિની સંવેદના ભરી છે.

મુ શ્રી બાપાજીભાઈ સાથે પસાર કરેલી બાદરવાની એક સાંજ યાદ આવે છે. સ્વામીશ્રી આત્માનંદ સરસ્વતીના આશ્રમ તરફથી અમે

સુરત તરફ આની રહ્યા છીએ ત્યાં દૂર દૂર તાપીના કિનારા ઉપર કાસની સફેદ-સ્વચ્છ ધ્વન મળરીઓ દેખાય છે અને શ્રી બાપાલાલ ભાઈનો કનિષ્ઠાત્મા બગી જાડે છે એક પછી એક સ્થોકો બોલીને એ દૂર દૂરના કાસ ફૂલોનો સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વર્ણવેલો વૈભવ પ્રગટ કરતા બળ છે અને કુદરતની શક્તિનું અમને મૂલ્યાંકન કરાવતા બળ છે

કોઈ મને પૂછે કે શ્રી બાપાલાલભાઈનું ઉત્તમ સર્જન કયું ? તો હું આ ‘સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વનસ્પતિઓ’ને આગળ ધરું એમાં એમણે જે અપાર એવી વનશ્રીની સંસ્કૃત સાહિત્યમાંની સમૃદ્ધિ સંગ્રહી છે તેમાં માત્ર વનસ્પતિના જ દર્શન નથી થતા પણ વનસ્પતિના આત્મા નામ દર્શન થાય છે માનનીનું જીવન એટલે જ વનસ્પતિ-એના વિના માનનીના જીવનની શક્યતા જ નથી, એ વાત આ પુસ્તકને પાને પાને એના રંગ લાલિત્યથી આલેખવામાં આવી છે

શ્રી બાપાલાલભાઈ એ વૈદ્ય છે એ બૂલી શકાતું નથી એટલે સ્વાભાવિક રીતે એમણે આયુર્વેદ વિભાગને ગુજરાતી ભાષામાં જે રીતે સમૃદ્ધ કર્યો છે તે પણ જોણે જોઈએ શ્રી બાપાલાલભાઈના ‘નિઘટ્ટુ આદર્શ’ અને ‘વૃદ્ધત્રયીની વનસ્પતિઓ’ આ બે પુસ્તકો આયુર્વેદની વનસ્પતિઓનો એક સંપૂર્ણ વિસ્તૃત અ્યાન આપી રહે છે ભારતીય ભાષાઓમાં આયુર્વેદના સાહિત્યના પ્રતિનિધિ તરીકે મોકલવાનું વિચારવામાં આવે તો એમાં આ ‘નિઘટ્ટુ આદર્શ’ ગૌરવભર્યું સ્થાન મેળવે એની મારા મનમાં જરાય શંકા નથી

આયુર્વેદના પ્રાચીન અને અર્વાચીન ગ્રંથોમાંથી આયુર્વેદની વનસ્પતિના ગુણદોષને જ માત્ર સંગ્રહના હોય તોય વિચાર કરવો પડે તેની સ્થિતિમાં વનસ્પતિ વિષે જે કોઈ જાણાઓથી જે કોઈ ઉત્તમ હોય તે જોણે કરવું અને એક જ સ્થળે રજૂ કરીને એ વનસ્પતિનું સર્વાંગ ચિત્ર દોરવું એમાં માત્ર લેખકની શક્તિની જરૂર નથી, પણ સાધકની જાંડી ઝખના પણ જોઈએ છે આવી ઝખના વનસ્પતિના શાસ્ત્રીય ગુણદોષ, એની ઉપયોગિતા, એને ઓળખવાની સર્વાંગ માહિતી

અને એ પછી પણ જો એ વનસ્પતિશાસ્ત્રસંમત ન થઈ હોય તો એ માટેની અનિશ્ચિતતા શા માટે છે, તેનાં પ્રમાણુવચનો ટાંકીને એનો જે રીતે અહીં વિચાર થયો છે, તેમાં જોવા મળે છે.

આયુર્વેદ એ પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે. આ શાસ્ત્રને અનેક પંડિતોએ પોતપોતાની રીતે જોયું છે, વિચાર્યું છે અને મૂલ્યુ છે. આમ એક વાત ઘણી જ સ્પષ્ટ રીતે દેખાય છે કે આયુર્વેદનો જોના ઉપર સૌથી વિશેષ મદાર છે તે વનસ્પતિઓના જ્ઞાન વિષે એકવાક્યતા જોવા મળતી નથી કેટલીય વનસ્પતિઓ આજે જોવા પણ મળતી નથી, તે કેટલીય વનસ્પતિઓના નામ કઈ વનસ્પતિઓમાં હોય તે સમજાતું નથી. આ બધી અવસ્થામાં વનસ્પતિશાસ્ત્રના વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન દ્વારા એનો નિર્ણય થવો જોઈએ. આવો નિર્ણય વિદ્વાનોની મદદથી શ્રી બાપા-લાલભાઈએ એમના 'નિઘંટુ આદર્શ' માં કર્યો છે. આ બધા માટે એમણે પ્રાચીન અને અર્વાચીન એવા વિશાળ સાહિત્યનો નિષ્કર્ષ જુદો પાડ્યો છે. એમાં અમરકોશ પણ હોય, તો એની સાથે કીર્તિકા બસુ પણ દેખાય. એમાં ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ, ભાવમિત્ર, અષ્ટાંગહૃદય જોવા પડે છે. હોય તો એની સાથે વોટ, મુદિત શરીર અને અનેક અદ્યતન પંડિતોનાં પ્રમાણુવચનો પણ જોવા મળે. વૈદ્યકીય પરંપરાની શરૂઆતથી માંડીને કત્તો ભટ્ટ સુધીનાં નિઘંટુ, ચરકે જોના ઉલ્લેખ ન કર્યો હોય તેવાઓનો એમાં ઉલ્લેખ જોવા મળે, તો વનસ્પતિઓ વિષે સુશ્રુત કે અન્ય આચાર્યોએ વિચાર્યું હોય તો એનો પણ અહીં નિર્દેશ મળે. આમ, ઉત્તરોત્તર ઔષધીય વનસ્પતિઓનો ક્રમબદ્ધ રીતે જે વિકાસ થતો ગયો, તેનો વિગતવાર ઇતિહાસ પણ આ 'નિઘંટુ આદર્શ' માં જોવા મળે છે.

શ્રી બાપાલાલભાઈની નીરક્ષીર શક્તિનાં ચોડાં દૃષ્ટાંતો મૂકવાનું અહીં પ્રલોભન થાય છે. 'નિઘંટુ આદર્શ' પાન નં. ૧૫૨ પૂર્વાધમાં રૂખડાનો પરિચય આપતાં એમણે જે અભિપ્રાય આપ્યો છે, તે જોઈએ. ચરકાદિ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં રૂખડાને 'એનું' નામ ગૌરવ 'વાગ્દશ' રાજનિઘંટુકારે એની નીચે.

મેસતી હશે તેથી તો આ નામ નહિ આપ્યું હોય ? અથવા ગોરખ આંખોએ એ વખતે પણ કદાચ પ્રચલિત હોય અને તેથી તેનું સંસ્કૃત નામ પણ ગૌરક્ષી આપ્યું હોય !) આપેલું છે કેટલાક એને જ સમપર્ણ માને છે, પણ તે જૂલ છે સમપર્ણ આનાથી તદન જુદું જ ઝાડ છે—જુઓ સમપર્ણ, એની નીરક્ષીર દષ્ટિનો આ એક નમૂનો છે. આવી વનસ્પતિનો નિર્ણય કરવાની તાર્કિક ચર્ચા એમણે પાને પાને કરી છે, અને એ રીતે કયા સમયમાં કઈ વનસ્પતિ નિઘડુમાં ભળતી એનો એક સળંગ ઇતિહાસ પણ મળી રહે છે

બગાળની વનસ્પતિ ઉલટકબલ આપણને અન્ય નિઘડુઓમાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે, તેનો પણ એમણે પોતાના ‘નિઘંટુ આદર્શ’માં સંગ્રહ કરીને ઔષધીય વનસ્પતિઓને સમૃદ્ધ કરવાનો અહીં પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

‘સંસ્કૃત સાહિત્યમાં વનસ્પતિ’ નામના બહુમૂલ્ય ગ્રંથમાં શ્રી બાપાલાલભાઈએ બધી મળીને ૨૪૧ વનસ્પતિઓનો સંસ્કૃત સાહિત્યમાં સંગ્રહાયેલો વૈભવ ગ્રંથ કર્યો છે. કવિઓએ વનસ્પતિઓના પરિચય દ્વારા કામદેવની સ્મૃતિ કરીને ઉલ્લાસની ઉન્મત્ત મોજ માણી છે, તો કયાક વિપાદના ઊંડા ચિંતનનો પણ પડથો પડે છે. વિરહની વેદના પણ આ જ વનસ્પતિઓ દ્વારા ગ્રંથ થાય છે, તો કયાંક કવિ પ્રકૃતિના પ્રફુલ્લ વાતાવરણમાં પોતાની જાત પણ જૂલી જાય એવો—આનંદની મસ્તીનો કેંદ્ર માણે છે. સંસ્કૃત સાહિત્ય એ વનસ્પતિઓની સંસ્કૃતિનું સાહિત્ય છે એમ જ્યારે કહીએ છીએ ત્યારે એમાં માનનીના સર્વાંગ જીવનનો પડથો પડતો જોવા મળે છે. લાગણીઓનાં પ્રતિબિંબ આ વનસ્પતિઓ દ્વારા ગ્રંથ કરીને ભારતના પ્રાચીન કવિઓએ વનશ્રીની કેવી સાર્થકતા કરી—તે અહીં જોવા મળે છે અને આ સંસ્કૃત સાહિત્યમાં સંગ્રહાયેલો વૈભવ ગુજરાતની જનતા પાસે રજૂ કરીને તો શ્રી બાપાલાલભાઈએ ગુજરાતની જનતા ઉપર એક ભારે મોટું ઝણુ ચડાવ્યું છે આપણે આ ઝણુ વનસ્પતિઓ પ્રત્યેના નિર્સર્ગપ્રેમને વિકસાવીને એમના આત્માને સંતોષ થાય તેવો પ્રયત્ન અને પુરપાઈ

કરીએ અને આપણી વનસ્પતિઓનું રોજ-ખરોજના જીવનમાં સ્વચ્છ-
લાગણીઓ સાથે સ્વાગત કરીએ, પૂજન કરીએ અને એના
જીવનમાંથી માનવી પ્રેરણા લઈને પોતાના જીવનનો સર્વતોમુખી વિ-
કારે એવી ઝંખના સાથે હું શ્રી બાપાજીજીભાઈના સાહિત્યસંસ્ક-
નમસ્કાર કરું છું અને એનું લાંબું નીરોગી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાર્થું છું.

સૂર્યસ્નાન—એક પરંપરાગત ચિકિત્સા

દેહસાક વખત પહેલાં સૂર્યસ્નાન વિશેષ કરવાથી એનાં ૨
પાંચામો આવે છે એવા એક અખબારી વિધાનથી પ્રેરાઈને સ-
સ્નાનની ભતભાહિતીના પ્રયોગો અને એનાં આશાજનક પરિણ-
અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યાં છે. એક વાત સ્વીકારવી જોઈએ કે
વિધાનોની હકીકતો સંપૂર્ણ સત્ય છે; તે છતાંય સૂર્યસ્નાન સંબંધ
માણસની પ્રકૃતિ, વિકૃતિ અને દોષજન્ય પ્રભાવને પણ સૂર્યસ્-
ના સાથે ઘણો ધનિષ્ઠ સંબંધ રહ્યો છે.

પિત્તજ પ્રકૃતિ હોય તેમ જ પિત્તજ પ્રકોપ હોય તેવા સ-
ગોમાં સૂર્યસ્નાનથી ફાયદો થવા કરતાં નુકસાન વિશેષ થાય છે :
આથી જ ભાદરવા મહિનાની પિત્તજ પ્રકોપ પેદા કરે તેવી તીવ્ર તડક
ઋતુમાં તડકાથી બચવા માટે ભારતીય આયુર્વેદે ભલામણ કરી છે.

અગ્નિપિત્ત અને રક્તપિત્તના દરદીને પણ ઉંચ તાપથી જ-
માટે ભલામણ કરવામાં આવી છે.

આયુર્વેદમાં રોગના બે પ્રકારોની કલ્પના કરવામાં આવી
એક આમજન્ય રોગો અને બીજા આમ વગરના-નિરામ રોગો.

આમજન્ય રોગો કે જેમાં પાચનની તીવ્રતા વધારીને આ-
પાચન કરવું આવશ્યક હોય તેવા પ્રસંગોમાં સૂર્યસ્નાનથી ફાયદો
થાય છે. કારણ, સૂર્યના તાપથી પિત્ત વધે છે, એની પાચનશક્તિ

તીવ્ર બને છે અને પરિણામે આમનુ પાચન યર્ધને રોગમુક્ત થવાય છે. પરંતુ આમ ન હોય તેવા રોગોમાં સૂર્યતાપ લેવાને બદલે આવા દરદીને આવશ્યક પોષણ મળે તેવો જ ચિકિત્સાક્રમ ગોઠવવો જોઈએ અને આથી જ આમજન્ય દોષમાં કર્પણીય ચિકિત્સા અને નિરામજન્ય રોગમાં બૃહણીય ચિકિત્સાનો નિર્દેશ આયુર્વેદ વિજ્ઞાનમાં જોવા મળે છે. આયુર્વેદની આ એક વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિ છે.

સૂર્યતાપની ઔપધીય ગુણશક્તિના થોડા સાંભળેલા, વાંચેલા અને અનુભવેલા પ્રસંગો અહીં રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

(૧) મોરોહોથી સ્પેન જતી એક સ્ટીમરને અકસ્માત નડ્યો અને એ ડૂબવાની સ્થિતિમાં મુકાઈ. આ સ્ટીમરમા રહેલા ખારવાઓ અને કપ્તાન લાઈફબોટમાં દરિયામાં ઊતરી ગયા અને ઉપરથી તડકો પડે તેવી સ્થિતિમાં તરતા તરતા સ્પેનને કિનારે ઊતર્યા. આમાંના એક લાઈને જૂનો ચાંદો (સિફિલિસ)નો રોગ હતો. દરિયામાં સૂર્યના તાપમા જે મુસાફરી કરવાની આવી એથી એ રોગનાં જંતુઓનો નાશ થઈ ગયો, એનું લોહી ચોખ્ખું થઈ ગયું અને એ રોગમુક્ત થયો. લોહીની વૈજ્ઞાનિક તપાસ કરતાં રોગનાં જંતુઓ ન હોવાનો નિર્ણય મળ્યો.

(૨) માંગરોળના એક વખતના ચીફ મેડિકલ ઓફિસર સ્વ. શ્રી રવિશંકર ગણેશજી અંગરિયા હૃમેશાં ભોજન પછી તડકે બેસતા અને એથી એમને સારો ફાયદો થતો, એવો એમનો અનુભવ હતો.

(૩) લગભગ બે વર્ષ પહેલાં મને દમના રોગનો ઉગ્ર હુમલો થયેલો. લોહીની તપાસમાં ૬૫૨ જેટલા પ્લોક્સીનોફિલિયા નામનાં જંતુઓ હતાં એવો અભિપ્રાય મળ્યો; અને આ જંતુઓના વધવાને પરિણામે જ દમનો હુમલો છે એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું. આ માટે આર્મેનિકનાં ઇન્જેક્શનો લેવાની સલાહ મળી. મારા મનમાં આ સોમનનાં ઇન્જેક્શનો લેવા કરતાં સૂર્યન્નાનનો પ્રયોગ કરવાની વૃત્તિ જાગી અને મેં આ પ્રયોગ કરવાનો નિર્ણય કર્યો.

દરરોજ સવારના દાઢી ૧૦૧ અને બપોરના રાઢી ૩૧ હું માથા ઉપર ગઢન બરાબર ઢકાય એ રીતે ઢુવાન મળીને તડકામાં બેસના લાગ્યો પહેલા જ દિવસે મને એનો અમકારક ચમત્કાર દેખાયો. પાંચ દિવસની આ પ્રયોગની પ્રક્રિયા વાટે મારા શરીરમાંથી ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં એરો બહાર ફેંકાઈ ગયા સૂર્યના તાપથી દોઝરી, લીવર, કિડની ઉપર અત્યંત લાભદાયી અસર થઈ જમવામાં જે અત્યંત મદત આપી ગઈ હતી તે દૂર થઈ, પહેલા કરતા દોઢી બૂખ લાગવા માડી અને શરીરમાં નિજાણીક શક્તિ આપી ગઈ હોય એવો અનુભવ થતા લાગ્યો આ પ્રયોગ પછી આજે વર્ષો થયા છતાંય મને દમનો હુમલો આ થો નથી ક્યારેક શરદી જણાય છે ત્યારે ! જે નવું દિવસનો સૂર્યસ્નાનનો પ્રયોગ કરી લઉં છું અને એથી મને ઠીક આરામ મળી રહે છે આ એક સ્વાનુભવની હકીકત છે

(૪) પાંચેક વર્ષના એક બાળકને જાડા થતા હતા જાડાની અનેક દુઆઓ કરવામાં આપી છતાંય એમાં ધાર્મિક પરિણામ ન આવ્યું કુટુંબના લોકોની ચિંતા વધી આખરે નિષ્ણાતે અભિપ્રાય આપ્યો કે એને વીજળીની સારવાર (અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો) આપી જોઈએ આ કિરણોથી આરામ થતો દેખાયો, પણ એ માટે વારવાર સાંઘ વાર લેવાની કાંઈ સ્થિતિ પેદા થઈ આખરે એક દિવસે એને સૂર્યસ્નાન આપી જોવાનું નક્કી કરીને એ પ્રયોગ ક્યો અને સૌના આશ્ચર્ય અને આનંદ વચ્ચે બાળકને સારું લાગ્યું પછી તો કાંઈમી નાની નાની રમતો, રમકડાં આપીને એને સનારના સૂર્યસ્નાન આપવાનું ચાલુ રાખ્યું આથી જાડા તો ગયા પણ બીજી ધણી રીતે બાળકનો શારીરિક વિકાસ પણ વધ્યો ખોરાકમાંનું ચૂનાનું તત્ત્વ જે પચતું જ નહોતું તે આ સૂર્યસ્નાનથી મચવા માડ્યું એની ચયાપચયની પ્રક્રિયા વધતા માડી લોડીમાંસમાં પરિવર્તન આવવા માડ્યું બાળકનો સારો વિકાસ થયો અને વજન પણ વધ્યું

(૪) ચામડીના રોગોની દૃષ્ટિએ ઉર્લીકાચનમાં થયેલા એક પ્રયોગની નોંધ પણ મૂકવી જોઈએ એક ચીની કન્યાને વર્ધા આશ્રમમાં

પગે ખરજવું થયું. ચીકણું પાણી આ ખરજવામાંથી ઝરે. અનેક ઉપચારો કરવા છતાંય ન મટયું ત્યારે કુદરતને ખોળે જવાનો નિર્ણય કર્યો અને ઉશ્લીકાંચનમાં એ માટે સારવાર લેવાનું ઝોઠ્યું.

દરદીને ખરજવાના લાગ ઉપર તીવ્ર સૂર્યતાપ આપવામાં આવતો. ઉપરથી પાણીનું ધારારનાન અને માટીના પેક મૂકવામાં આવતા. ખોરાકમાંથી આજનું વિજ્ઞાન જેને સ્વાસ્થ્ય ગણે છે તેવો ગ્રીણા લોટનો ખોરાક બંધ કરવામાં આવ્યો અને દરદી લાંબા વખતના રોગ-માંથી મુક્ત થઈ. એના હર્ષોદ્ગાર હજુય મારા કાનમાં ઝુંબે છે. સૂર્ય-રનાનમાં આયુર્વેદ જેને ધાતુઅગ્નિ કહે છે તેવી અગ્નિ પેદા કરવાની શક્તિ રહી છે. અયાપચયની પ્રક્રિયા એનાથી ઝડપી, વ્યવસ્થિત અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ બને છે અને પરિણામે દોષનો સંચય થવાની શક્યતા પેદા જ થતી નથી. આમ, સૂર્યરનાન એક ઔષધીય શક્તિ આપી રહે છે. કુદરતને ખોળે માથું મૂકીને એનો આચારવિચાર કરવો જોઈએ.

આચાર-રસાયન

આજે રસાયનનો અર્થ એવો કરવામાં આવી રહ્યો છે કે એક એવું ઔષધ હોય કે જેના સેવનથી એક પ્રકારની શક્તિનો વિકાસ થાય. આ શક્તિ કાં તો જાતીય શક્તિ વધારનારી હોય અથવા લાંબું નીરોગી આયુષ્ય આપનારી હોય. પણ આ બંને પ્રકારમાં ઔષધિ આવશ્યક ગણવામાં આવી છે અને આવી ઔષધિને જ રસાયન કહેવામાં આવે છે. માત્રી રીતે આ ખ્યાલ બદલવાની જરૂર છે. માનવીના જીવનમાં રસાયનની શક્તિ માત્ર દવા દ્વારા જ નથી મળતી, પણ માનવીના રોજ-રોજના જીવનમાં સદાચાર દ્વારા પણ મળે છે. ગમે તેવાં કિંમતી ઔષધો લેવામાં આવે, પણ જો માનવીના જીવનમાં પ્રસન્નતાનો, સંતોષનો અને શ્રદ્ધાનો અંશ ન હોય તો આ ઔષધનું ફોઈ જ મૂલ્ય નથી. અને આથી જ ઔષધો કરતાંય આચાર-રસાયનને વિશેષ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે.

માનવીજીવનમાં કેટલાય એવા પ્રસંગો બને છે કે જેમાં ચોક્કસ પ્રકારની જ ઇવનની રહેણીકરણી સ્વીકારવામાં આવી છે. દાખલા તરીકે બોજન વખતે હાથ-પગ-મોઢું ધોઈને બોજન કરવું. આ એક રસાયન છે; પણ આજે એની વ્યવહાર યંત્રવત બન્યો છે. સમચાથી ખાવાની પ્રજ્વાલિકા શરૂ થયા પછી હાથ ધોવાનું ઉપેક્ષિત બન્યું છે અને કપડાંમાં ઈસ્ત્રીવાળાં પેન્ટ, મોજાં, બૂટના પહેરવેશને કારણે પગ ધોવાનું પણ વીસગયું છે. બૂટ-મોજાં પહેરીને જ સમચાથી જમવું એ આજનો વ્યવહાર છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આજના વિજ્ઞાન-યુગમાં આ એક સમ્યતા છે, પણ આ સમ્યતા આશંક્યને ભોગે આપણે બોગવી રહ્યા છીએ.

જમવું એ માત્ર ખોરાકને પેટમાં નાખવો એટલું જ કાર્ય નથી, પણ જમતાં પહેલાં એ ખોરાક પચે તેવી માનસિક ભૂમિકા ઊભી થવી જોઈએ. ખોરાક માટે પ્રસન્નતાપૂર્વકની ટુચિ થવી જોઈએ અને ટુચિના રસો જામત થવા જોઈએ. આ ટુચિ અને પાચનના રસો છોડવાનું નિયમન માનવીના જ્ઞાનતંત્ર દ્વારા થાય છે અને આ જ્ઞાન-તંત્રનો સંબંધ સ્નાયુ અને ઈન્ડ્રિયો સાથે સંકળાયેલો રહ્યો છે. પગ, હાથ અને મોઢું એ જ્ઞાનતંત્રના વિશાળ સમૂહનાં સ્થાનો છે. સ્પર્શ-જ્ઞાન દ્વારા જે પ્રકારનાં પ્રકુક્ષિત સ્પંદનો જામત થાય છે તે લાગણી આ આમડી અને સ્પર્શ સાથે સંકળાયેલી છે. બોજન વખતે હાથ-પગ-મોઢું ધોવાથી જ્ઞાનતંત્ર ઉપરની તાણ ઝોછી થાય છે અને પરિણામે અંતઃજ્ઞાની પ્રક્રિયા વિશેષ શુદ્ધ, સારિયક ને નિયમિત બને છે. ટુચિ, જ્ઞાનતંત્રની તાણની શાંતિ પછી જ પેદા થાય છે. પરિણામે, ખોરાકનો સ્વાદ અને એની પ્રસન્નતા પેદા થવાથી એની સીધી અસર પાચન ઉપર પણ થવા મારે છે. ખોરાક લીધા પછી ઘણી બળતરા થાય છે, ગેસ થાય છે, પેટ ભારે લાગે છે, ઝાઝકાર આવે છે, દુખાવો રહે છે. આ બધી ફરિયાદોમાં ભલે બીજાં કારણો પણ ભાગ ભજવતાં હોય, પણ એ બધાં પછી પણ જ્ઞાનતંત્રની તાણ ઝોછી થાય તેવા પ્રકારની ઠંડકનું મધ્ય જરાય ઝોછું નથી એમ સ્વીકારવું, સમજાવું જોઈએ.

માનવીજીવનમાં આથી જ આચાર-રસાયનનું એક પવિત્ર મૂલ્ય સ્વી-
કારવામાં આવ્યું છે. એમાંથી માનસિક તાણ ઓછી થાય છે અને
પરિણામે ઇન્દ્રિયોનો વ્યવહાર વિશેષ કાર્યક્ષમ બને છે.

માંદગી અને શ્રદ્ધા

માંદગીને બિછાને પડેલા દરદીને 'એના રોગનું સાચું' નિદાન
થાય અને એ નિદાન પ્રમાણે સફળ અસરકારક ઔષધો આપવામાં
આવે એટલું જ પૂરતું નથી. આ ઔષધો ઉપરાંત દરદીને સારો
આરામ આપે તેની સારવાર, માનસિક સંતોષ અને શાંતિ આપે તેવું
આશ્વાસન અને દુઃખને સહન કરવાનું આધ્યાત્મિક બળ મળે તે જરૂરનાં
છે. આ ત્રિવિધ શક્તિ એ જ માણસ આપી શકે છે, કે જેના ઉપર
દરદીને પૂર્ણ શ્રદ્ધા હોય સારવાર કરનાર માણસો કે ચિકિત્સક બને
આવી શ્રદ્ધાની ભાવના દરદીના દિલમાં પ્રગટાવી ન શકે તો દવા કે
સારવાર ગમે તેટલાં જિયાં હોય, નિદાન ગમે તેટલું સંપૂર્ણ રીતે થયું
હોય તોપણ દરદીને આરામ મળી શકતો નથી; અને આથી જ
રોગપીડિત દુનિયામાં શ્રદ્ધા પ્રગટાવવાનો કે રાખવાનો મહત્વનો ગુણ
કેળવવાની જરૂર છે.

રોગનું કારણ - પ્રજ્ઞાપરાધ

“માણસો માંદા પડે એ ગ્રિહિત સ્વાભાવિક બની ગઈ છે અને
માંદા પડીએ એટલે દવાથી જ સારા-સાજા થઈ શકાય એની પણ
એક જડ માન્યતા ઘર ઘાલીને બેઠી છે. અને આથી જ સહેજ શરદી
થાય, જરા માથું દુખે, એકાદ વખત વધારે પાચખાને જવું પડે કે સરીર
ઉપર એકાદ-બે ફાડલા-ફાડલી થાય એટલે તુરંત જ વૈદ્ય ડોક્ટરના ઉપરા

ધરાવામાં આવે છે. માનવી જીવનમાં દવા એ જ શું રોગમુક્ત થવાનો માર્ગ છે ? જીવનમાં એવી કોઈ પ્રક્રિયા ન હોઈ શકે કે જે રોગનાં કારણોનો વિચાર કરે અને રોગમુક્ત રાખે ? આયુર્વેદ એ તો જીવનનું શાસ્ત્ર છે. છતાંય દવાઓની વાતો તો એમાંય ભારેભાર ભરી છે. આ સંયોગમાં દવાની જ આસપાસ માણસે જીવું રહ્યું એમ સ્પષ્ટ થાય છે. તમે કોઈ એવા પ્રકારનું માર્ગદર્શન ન આપો કે જેમાં દવાની વાત જ ન હોય અને છતાંય રોગમુક્ત રહેવાની એમાંથી દૃષ્ટિ મળી રહે?"

તમારો પ્રશ્ન આજના ડેવળ દવાવાદના જીવનમાં ખૂબ જ સ્વાભાવિક છે અને એની વિચાર ચર્ચા કરવી જ જોઈએ. સૌથી પહેલાં એ જોઈએ કે, માણસ શા માટે માંદો પડે છે, અથવા માંદગી પેદા કરનારાં ક્યાં પરિબળો છે. એક વાત તો કોઈપણ સ્વીકારશે કે, સાજા રહેવું એ સ્વાભાવિક-નૈસર્ગિક સ્થિતિ છે, જ્યારે માંદા પડવું એ અકુદરતી-અસ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. એટલે, સૌથી પહેલાં વિચારવું એ જોઈએ કે, આ અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પેદા કોણ કરે છે ?

આજનું વિજ્ઞાન કહે છે કે, રોગમાત્ર જંતુજન્ય હોયથી પેદા થાય છે-પછી બલે એ શરદી હોય, તાવ હોય, લોહીવિકાર હોય. આ બધામાં એક યા ખીજા પ્રકારનાં જંતુઓ જ એ લોહોને દેખાય છે અને એનો નાશ કરવાના અનેક પ્રયત્નો કરે છે. જંતુઓનો નાશ એટલે નીરોગિતા, એ એની માન્યતા છે. આયુર્વેદ એમ નથી માનતું. એ તો એમ કહે છે કે રોગમાત્ર માનવીની કોઈને કોઈ ભૂલના કારણે પેદા થાય છે. “પ્રણાપરાધ” એ એનું પાપાનું રોગવિજ્ઞાનનું સત્ર છે. આ પ્રણાપરાધ માનવી ત્રણ રીતે કરે છે : ૧. આહાર, ૨. વિહાર, અને ૩. મનોવ્યાપાર.

સૌથી પહેલાં આપણે આહાર લઈએ. તમે એક વાત તો સ્વીકારશો જ કે ખોરાક પણ આપણા દેશમાં એકસરખો નથી. આ ખોરાકમાં માણસની પ્રકૃતિનો વિચાર પણ કરવો પડે છે અને પ્રકૃતિ પ્રમાણેનો જ ખોરાક ઋતુને સામે રાખીને લેવામાં આવે તો જ તે

હિતકારક બને છે. દહીં શિયાળામાં મરીમસાલા સાથે લેવાય, ઉનાળામાં સાકર સાથે લેવાય, ચોમાસામાં એની છાશ વધારી ગરમ કરીને લેવાય. ગિયાળામાં પાક-પકવાન, ઉનાળામાં શિખંડ, ખાટાં-મીઠાં ફળો, અને ચોમાસામાં માત્ર પચે તેવો સાદો, ગરમ ખોરાક એ ઋતુના પ્રભાવ પ્રમાણે નક્કી થયેલો ખોરાક છે. હવે આ સનાતન સત્યને ઉવેખીને જે કોઈ એના નિશ્ચિત નિર્દેશનો ભંગ કરે એ રોગને નોતરે છે.

ઐરી જ રીતે વિહારનું પણ ગણવું જોઈએ. ઉનાળામાં તડકે ફરીએ તો એક રોગ થાય અને લાદરવાના તડકામાં ફરીએ તો બીજો રોગ થાય. વરસાદમાં પલળીએ તો એક રોગ થાય અને શિયાળામાં ટાંટે ઠરીએ તો બીજો રોગ થાય. આમ, ઋતુ પરત્વે પણ વિહાર જન્ય પ્રક્રિયાની દૃષ્ટિએ કેટલાક નીતિનિયમો નક્કી કર્યા છે, એનો ભંગ કરનાર રોગને નોતરે છે.

એવું જ મનોવ્યાપારનું સમજવું. ચિંતા કરતાં કરતાં જમીએ તો ખોરાક ન પચે ઊંધ ન આવે તો અજીર્ણ થાય. સારા અને આનંદ આપનારા વિચારો કરીએ તો શક્તિ વધે અને ઉદ્વેગ વધારે તેવી રીતે છુટીએ તો શક્તિ ઘટે. આ બધું જ આજે આપણે અનુભવીએ છીએ. એટલે રોગ પેદા થાય ત્યારે સૌથી પહેલાં ક્યાં ભૂલ થઈ છે એનો વિચાર કરવો જોઈએ.

સંભવ છે કે દવા રોગના હુમલાને અટકાવી શકશે પણ માન-રીજવનમાં રોગ સામે ટકી રહેવાની શક્તિ આ દવાથી નથી મળતી પણ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારની જે એક કેન્દ્રિત-પ્રભાવિત શક્તિ પેદા થાય છે એમાંથી જ મળે છે—જેને વૈશ્વવી શક્તિ કહેવામાં આવે છે.

પચ્યા વિનાના ખોરાકમાંથી બનતો આમ

ભારતીય રોગવિજ્ઞાનમાં નિદાનના અથગ સ્થાને આમનો વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. રોગજન્ય સ્થિતિમાં આમ અને નિરામનો નિર્ણય

પાપાનો નિર્ણય છે અને એ નિર્ણયને આધારે એની જ ચિકિત્સા કરવાની રહે છે. આથી જ ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં પણ બે પ્રકારનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે : (૧) બૃહણ્ણીય ચિકિત્સા અને (૨) કપ્થ્ણીય ચિકિત્સા. એકમાં પોપણ વધે અને બીજામાં પોપણ ઘટે. નિદાન અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં આ પાયાના ઘટકો છે અને આથી આપણા સમાજે આગ અને નિરામનો પરિચય મેળવી લેવો જરૂરનો છે.

સૌથી પહેલાં આપણે આમનો વિચાર કરીએ. આમદર્શનનો અનુભવ આપણે રાગિન્દ્રા જીવનમાં અનેક વખત કર્યો હોય છે. જાડામાં ચીકાશ જવી કે કફ વાટે ચીકાશ પડવી એ એનાં દર્શનીય સ્થૂળ ચિહ્નો છે. રોગવિજ્ઞાનમાં જાડા થવા કે કફ પડવો એને વિકૃત સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે, પણ આ જાડા કે કફ શી રીતે પેદા થાય છે એનો આપણે ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ.

માનવીમાત્રના જીવનનો-શરીરના સંવર્ધનનો અને સંરક્ષણનો આધાર ખોરાક ઉપર રહ્યો છે. ‘અન્ન એવ પ્રાણ’ એ ભારતીય સંસ્કૃતિનું સૂત્ર છે. અન્નનું પાચન થવું એ પ્રાકૃતિક ક્રિયા છે અને ખોરાકનો પોષણહીન ભાગ શરીરક્રિયા બહાર ફેંકી દે, એ કુદરતનિર્મિત કાર્ય છે. પરંતુ એક યા બીજા સ્વરૂપે જ્યારે ખોરાકનું સમ્યક્ પાચન થઈ શકતું નથી, ત્યારે ખોરાકમાં રહેલાં પોષણ આપનારાં તત્ત્વો પચ્યા વિના જ શરીરમાં ભરાઈ રહે છે. એ સડે છે અને પરિણામે જીવનશક્તિનો ક્ષય થતાં જ રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે. આવા પચ્યા વિના પચ્યા રહેલા પદાર્થને ‘આમ’ કહેવામાં આવે છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં આ પદાર્થને ઑટોઈન્ટોક્સીકેશન કહેવામાં આવે છે.

આ આમજન્ય દોષનો રોગવિસ્તાર ખૂબ જ વિશાળ છે અજીર્ણ, અપચો અને ગેસ, જાડા, મરડો અને તાવ, શરદી, સળેખમ, દમ, ન્યુમેનિયા, અને ઈન્ફ્લુએન્ઝા, જળોદર, કફોદર જેવા ઉદરરોગો અને આમવાત જેવા સંધિગત-શરીરને જકડી લેનારા રોગો એ આમજ દોષમાંથી ફલિત થનારા રોગો છે. પસ-પાકને પણ આ આમસંગ્રહ સાથે ધનિષ્ઠ સંબંધ રહ્યો છે અને એ જ રીતે શરીરરચનામાંથી

બહાર આવતાં કોઈ ને કોઈ ચીકાશદાગ પ્રવાહીમાં પણ આ જ આમની અસર રહી હોય છે. આવાં દરદોમાં માણસ ખીજું કશું જ કરી ન શકે પણ જો આમને થતો અટકાવે તોજી રોગ-મુક્ત થવાશે—નીરોગી રહેવાશે.

આમની સર્વસામાન્ય સ્થિતિનો વિચાર કર્યા પછી હવે આપણે એને દૂર કરનારા આહાર, વિહાર અને ઔષધોનો વિચાર કરીએ.

વારંવાર જાડા થતા હોય, વીંટ આવીને ચીકણો આમ પડતો હોય તેવી સ્થિતિમાં સૂંઠ, ઘાણા, મોચરસ, ખીજાં, અતિવિપની કળા, કડાજાલ અને હરડે એનું સમાનવજને મિશ્રણ કરી એમાંથી ૩-૩ ગ્રામ સવારસાંજ પાણી સાથે લેવું, અથવા એનો ઉકાળો કરી પીવો.

આમશળ નીકળતું હોય, ગેસ થયા કરતો હોય કે પેટમાં દુખાવો હોય તેવી સ્થિતિમાં ત્રિકટુ ગ્રામ-૦૧, શંખભસ્મ ગ્રામ-૦૧ અને પદ્મરણ્યોગ ગ્રામ ૦૧નાં એ પડીકાં બનાવી સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થશે.

ગોળ અને સૂંઠની ગોળા બનાવી નિયમિત રાત્રે લેવાથી આમ-જન્ય જૂનાંમાં જૂનાં દરદોમાં ખૂબ જ સારો ફાયદો થાય છે. “આમેષુ સ્વગ્લમ્ ગુણ્વીમ્” એ પ્રાચીન આચાર્યોની શ્રુતિ છે અને આજે પણ એટલી જ કર્મસિદ્ધ બની રહી છે.

જો કબજિયાત રહેતી હોય, કેમેય દસ્ત ઊતરતો ન હોય અને બળપૂર્વક ગળ ઉતારતાં કેવળ આમની ચીકાશ પડતી હોય તો એવી સ્થિતિમાં હરડે ગ્રામ-૩૦, સૂંઠ ગ્રામ-૨૦નું મિશ્રણ બનાવી એમાંથી ત્રણ ગ્રામ રાત્રે નવશેકા ગરમ પાણી સાથે ફાકી જવાથી આંતરડાંમાં ચોટલી આમજ ચીકાશ છૂટી પડીને દૂર થઈ જશે.

આમના સંગ્રહને કારણે સાંધાનો દુખાવો થતો હોય, એ દુખાવો એક દિવસ હોય, એક દિવસ પગે તો એક દિવસ વાંસામાં, છાતીએ કે ગળા ઉપર ફરતો રહેતો હોય, આ દુખાવાના દુમત્તા વખતે હૃદયમાં

પણ શુભ નીકળતું હોય અને જાતી ભારે ચર્મ જતી હોય તો મેથી ગ્રામ-૫૦, હરડે ગ્રામ-૪૦, સૂંઠ ગ્રામ-૩૦, ચોપચીની ગ્રામ-૨૦, સુદા ગ્રામ-૧૦, સિંધવ ગ્રામ-૧૦ અને અજમા ગ્રામ-૧૦નું મિશ્રણ બનાવી એમાંથી સવારસાંજ ૩-૩ ગ્રામ, ૨૦ ગ્રામ ગૌમૂત્ર સાથે પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

એવી જ રીતે હરડેને રાતદિવસ દરરોજ તાગેતાગળ ગૌમૂત્રમાં પલાળી રાખી, એને જાંચે સૂકવી, એ હરડે ગ્રામ-૫૦, સૂંઠ ગ્રામ-૫૦ અને મરી ગ્રામ ૫૦, એ બધાંનું મિશ્રણ કરી એમાંથી ૨ થી ૩ ગ્રામ રાત્રે પાણી સાથે લેવાથી પણ આમજ દોષ દૂર થશે.

શરદી, દમ અને શ્વાસકાસ જેવા આમવિકારમાંથી પેદા થયેલા દરદમાં નીચેના ઉકાળો પીવાથી આરામ મળશે : ભારંગમૂળ 'ભોરીંગ-ણીનાં મૂળ, અજમો, સાચો, કઠ, અરડૂસી, અથેડો અને ગંધારો વજ, એ બધાંનું' સમાનવજને મિશ્રણ કરી એમાંથી ૨૦ ગ્રામ, ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં રાત્રે પલાળી સવારના ઉકાળા ૨૦ ગ્રામ પાણી ખાટી રહે ત્યારે ચોળી, ગાળીને પીવાથી શ્વાસકાસ અને શરદી-સળેખમને સારો ફાયદો થશે.

આમજન્ય દરદોમાં આમને રેચક ઔષધિ દ્વારા દૂર કરવાથી જોટલો ફાયદો થાય છે એના કરતાં એનું પાચન થાય તેવા આહાર-વિહાર અને ઔષધો વિશેષ ફળદાયી બને છે. આ દૃષ્ટિએ આમનું પાચન કરવા માટે વાવડિંગ ગ્રામ-૨૦, અઢી લીટર પાણીમાં ઉકાળી ૧૧ લીટર પાણી ખાટી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠારી, દિવસભર એ જ પાણી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આમના દરદી માટે નીચેના ખોરાક અને દિનચર્યા હિપયોગી બને છે :

સવારના દાતણપાણી પતાવી ગરમ પાણી ગ્રામ ૨૦૦, લીંણનો રસ ગ્રામ ૧૦, ગોળ કે મધ ગ્રામ ૧૦, આદુનો રસ ગ્રામ ૧૦ અને મોડા બાય કાર્જ ગ્રામ ૦૧, સવારના પીવું.

ખોરાકમાં ઘઉં, બાજરા, ચોખા-મગનું ભરડકું, સૂરણ, દૂધી, પંડોળાં, કારેલાં, તુરિયાં, કેળું, તાંદળજો, સૂપા, મેથી, પાલખ વગેરે શાકભાજી અને ખાટાં-મીઠાં ફળો. એવી જ રીતે બાજરાનો રોટલો, દહીં ઝાશ, ખીચડી, કઢી વગેરે લઈ ગકાય છે. કાયમી ચરદી રહેતી હોય તેવા દરદીએ ઝાશ ઠંડી પીવાને બદલે એ ઝાશને એમાં બધા જ મરીમસાલા નાખી સારી રીતે ઉકાળીને પીવાથી ખૂબ જ સારો ફાયદો થશે. (આ ઉકાળેથી ઝાશમાં ચણાનો લોટ નાખવો નહિ.)

આમજન્ય દોષને દૂર કરવા માટે ખીજ બે ક્રિયાઓ પણ કરવા જેવી છે. આ ક્રિયાઓ, બંધારણ અને પાણીના પ્રયોગની છે.

બંધારણના પ્રયોગો આ રીતે કરી શકાય : કુંવારનું લાખડું કે આકડાનાં પાકાં પાન લાવી જો કુંવાર હોય તો એનો ગભાવાળો ભાગ ચીરી એના ઉપર થોડી હળદર અને સાજાખાર નાખી ગરમ કરી, એનું બંધારણ બાંધવું; અને જો આકડાનાં પાન હોય તો એરંડિયુ તેલ લગાવી સહેજ ગરમ કરીને બાંધવું.

એવી જ રીતે ચીકણી માટીનું બંધારણ બાંધી ઉપર થોડો થોડો શેક કરવાથી પણ આંતરડાંમાં જામેલી-ચોટેલી ચીકણ દૂર થઈ જાય છે. આ બંધારણનો પ્રયોગ રાત્રે કરવો. આમના દરદીને સવારના સહેજ નવશેકા પાણીમાં કમરબૂડ ખેસાડી પાંચ દસ મિનિટ કઠિરનાન આપવું. ગરમ પાણીના ટબમાં બેઠા પછી ધીમે ધીમે હળવે હાથ પેટને ચોળવાથી પણ આમજ સંગ્રહ છૂટો પડી જાય છે અને આંતરડાંને બળ મળે છે.

✓ આમ એક એવું દરદ છે કે એમાં નીચેની ક્રિયાઓ, ખોરાક અને આહારવિહારનો નિષેધ કરવો જોઈએ : (૧) ખોરાકમાં મીઠાઈ અને ઝીણા પારીક લોટની ખનાવટો બંધ કરો. (૨) તળેલા, સલામસાલાવાળા ગાંઠિયાભજિયાં, ચેવડો, પેટીસ જેવી વાનગીઓ બંધ કરો. (૩) રાત્રે થોડેથી ખાવાનું બંધ કરો. (૪) ઠંડો, વાસી ખોરાક પણ બંધ કરો. (૫) કાચું દૂધ ન પીઓ અને જો શક્ય હોય તો દૂધ જ બંધ કરો. જો એમ ન થઈ શકે તો એમાં થોડી સંઠ કે

પીપરીમૂળ નાખીને જ લ્યો. (૬) થોડો પરીનો નીકળે એવો શરીર-
શ્રમ કરો. ખાસ કરીને ઝડપથી લાંબા શ્વાસલઈને થોડું ફરી આવો.
(૭) આમજ દરદી માટે ઉગ્નગરા હિતકર નથી. એટલે નિયમિત
રીતે વહેલા સૂઈ જવાની ટેવ પાડો. (૮) આમજ વ્યાધિમાં સૂઈતો
ઉકાળો અને એરંડિયું તેલ અમૃતતુલ્ય ઔષધિ છે. રોગનું બળ અને
શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે એનો ઝોછે-વધતે અંશે ઉપયોગ કરો.

આટલી ગીવટ અને સંભાળ રાખવાથી આમ અને એમાંથી
પેદા થનાર આનુપંગિક ઉપદ્રવોથી દૂર રહેવાશે અને રોગમુક્ત થવાશે.

પાંડિતોએ પગને કમળની ઉપમા કેમ આપી હશે?

માનવ શરીરરચનામાં પગ એક એવો અવયવ છે કે જેના તરફ
આપણા સમાજે લાગ્યે જ લક્ષ આપ્યું છે. ભારતીય પ્રાચીન સંસ્કૃત
સાહિત્યમાં પગને કમળની ઉપમા આપવામાં આવી છે. “ચરણ કમળ”,
“પાદપંક્ત”, “પાદામ્બુજ”, “પદારવિદ” — આ બધાં એના અલંકારિક
નામે છે. વનસ્ત્રીની ફૂલસજ્જિમાં કમળને ગૌરવવંતું સ્થાન મળ્યું છે.
કારણકે માનવીની આરોગ્યસાધનામાં નીરાગી રહેવા માટે કમળ એક
ઔષધીય સંજ્ઞની બને છે. કમળની આ ઉપયોગિતા પગ સાથેના
સંબંધ માટે પણ એટલી જ વિચારણીય છે. માનવીના પગની નીરા-
ગિતા અને સ્વચ્છતા ઉપર કેટલાય રોગોનો આધાર રહ્યો છે. સમગ્ર
શરીરની નીરાગિતાનો, એના હૃદયનયનનો પાયો આ પગ ઉપર રહ્યો છે.

પગ એક એવો અવયવ છે કે જેનો સંબંધ-મગજના શાન્તતંતુઓ
સાથે રહ્યો છે. પગે ગરમી લાગે અને માથું દુખે, પગે એરંડિયું તેલ
ધસે અને આંખોનું તેજ વધે અને મગજના, શાન્તતંતુઓને બળ મળે
એ આપણી પુરાણી, પ્રચલિત માન્યતા છે. આપણા પૂર્વજ્યાર્યોએ-
આપણા વડવાઓએ એનો રોગિનંદા જીવનમાં આચાર કરીને નીરાગી
રહેવાનો સખળ પુરાવો આપ્યો છે.

પગ અને મગજને ધનિષ્ઠ સંબંધ છે, એનો એક વિશેષ દાખલો આ પ્રમાણે છે : સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં આપણે જોયું કે વૈદ કે ડોક્ટર જ્યારે કોઈ અચેતન દરદીને જોવા જાય છે, ત્યારે સૌથી પહેલાં એના જ્ઞાનતત્ત્વ કાર્પરત-સજીવ છે કે નહીં એનો નિર્ણય કરવા માટે પગને તળિયે આંગળી ફેરવે છે. આપણી લોકભાષામાં જેને ગલગલિયાં કરવાની પદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે તેની આ પદ્ધતિથી ચિકિત્સક જ્યારે આંગળી ફેરવે છે ત્યારે જે જ્ઞાનતત્ત્વો સજીવ હોય છે તો દરદી તુરત જ પગને ખેંચી લે છે અને એ રીતે મગજ કામ કરે છે કે નહીં એનો નિર્ણય થાય છે. શરીરના ખીજા કોઈપણ ભાગ ઉપર હાથ ફેરવો અને જે આંચકો લાગે એના કરતા પગને સ્પર્શ કરતાં એનો જવાબ તુરત જ મળી જશે આટલી લાગણી-પ્રધાન આપણા પગની ચામડી છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં પગ દ્વારા અનેક રોગો આવે છે એનો દુનિયાના સમર્થ ચિકિત્સકોએ નિર્દેશ કર્યો છે. આપણો સમાજ એટલો હજી સરકારી તો નથી જ થયો કે પોતાની રોગોત્પાદક ટેવો માટે ખીજનો પણુ વિચાર કરે ક્યનો દરદી ગમે ત્યાં થૂકે, સિફિલિસનો દરદી ગમે ત્યાં પેશાબ કરે, ટાઇફોઇડના દરદીના મળમૂત્ર ગમે ત્યાં રસ્તામાં ફેંકી દેવામાં આવે, ગમે ત્યાં પેશાબ અને મળક્રિયા કરવામાં આવે કે એવી જ રીતે ગદો, રોગોત્પાદક કચરો ગમે તેમ ફેંકવામાં આવે—આ બધામાં પગે ચાલીને જનારો માણસ પોતાની ઇચ્છાએ કે અનિચ્છાએ એના ઉપરથી પસાર થાય છે અને રોગને નોતરે છે.

આપણા સમાજમાં આજે રગતપીતિયાં વધતા જાય છે આ રોગ શી રીતે પેદા થાય છે એની સરોધનની દૃષ્ટિએ વિચારણા કરતાં ડૉ. જે એમ લેની કહે છે કે “Leprosy is probably communicated to humans through the feet” રગતપીતનો રોગ પગ ખુવા પગ દ્વારા હરવાફરવાથી પ્રસરે છે.

ઉનાળાના દિવસોમાં કે ધોમ ધખતા તાપમાં ચાલવાથી લૂ લાગે અને તાવ આવે છે આ તાવમાં દરદીના પગે ઘી ઘસવામાં આવે

છે અને પછી લીંબડો, ઉકાળેલા ગરમ પાણીથી પગને ધોઈ નાખવાથી તાવની ગરમી શાંત થાય છે, એવો તો હજારો લોકોને અનુભવ થયો છે.

પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીના જીવનમાં પગની સ્વચ્છતા આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. કુમારી મનુષ્યેન ગાંધીની રોજનીશીમાં કાયમી, ચોક્કસ પ્રકારના એક પથરથી બાપુના પગ ધસીને સાફ કરવાનો અને એવી જ રીતે કાયમી રીતે પગે કોઈને કોઈ સ્નેહન તત્ત્વ - ઘી, માખણ, એરંડિયું ધસાવવાનો રોજિંદો ક્રમ બાપુને શારીરિક અને માનસિક શક્તિ આપનારો નીવડતો એવા અનુભવનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આથી જ આ નાનો એવો પથર એક દિવસ ગુપ્ત થયો ત્યારે એકલા જ, દૂર, બીજા ગામે જઈને શોધી લાવવાનો જે આગ્રહ બાપુએ રાખ્યો હતો એ જ આ પગની કિંમતનું મૂલ્યાંકન કરાવે છે.

નાનપણના મારા ગ્રામજીવનનાં સસ્મરણો મને યાદ આવે છે : અમારને લાંથી મારા માટે બૂટ કરાવેલા, આ બૂટને ત્રણ દિવસ સુધી દરરોજ તેજ ચોપડીને રાખેલા અને પછી જ મને પહેરવા મળેલા. આ શા માટે કરવામાં આવ્યું હશે એની તે દિવસે તો એવી સમજણ થયેલી કે આમકું ફૂલું થઈ જાય, કે જ ન પડે; પણ આજે જ્યારે આયુર્વેદનાં જૂનાં પાનાંઓ જોઈ છું, ત્યારે સમજાય છે કે આ ક્રિયાથી આંખોની તેજસ્વિતા વધે છે, આંખોને લાંબુ નીરોગી આયુષ્ય મળે છે. મહર્ષિ ચરકે ચક્ષુષ્યં સ્પર્શનહિતં પાદયોઃ વ્યસનાપહ્નુ એવો નિર્દેશ કર્યો છે.

✓ આજે શહેરી જીવનમાં આંખોના દરદીઓ વધતા જાય છે. આવા દરદીઓ બીજું કશું જ ન કરે પણ જે એકમાત્ર એરંડિયું તેજ કે ઘી નિયમિત ચાર-છ મહિના પગે ધસે તોપણ એમની આંખોની દૃષ્ટિમાં ચિતના આવી જશે. શહેરી જીવનમાં લોકોને એરંડિયું લગાડેલા બૂટ પહેરવાની વાત કરવી એ હાસ્યસ્પદ લાગશે. આથી જ આ પગના માલિકાનો માર્ગ લેવાની લલામણ કડું છે. પરંતુ જે લોકો કરી શકે એમને તો દેશી ચામડાના બૂટને જ તેજ લગાડીને વાપરવાની મારી ખાલ લલામણ છે.

જે પગ સંબંધમાં આટલી ચીવટ રાખવામાં આવશે તો આજે જે પગ ફાટવાના, પગમાં ચીરા પડવાના, એમાં દાહ-બળતરા થવાના દરદીઓ વધતા જાય છે, એ પણ એમાં થશે

આપણા પ્રાચીન સંસ્કારમાં દિવસમાં કેટલીય વાર પગ હાથ, મો ધોવાનો નિર્દેશ છે જમતા પહેલાં, સૂતા પહેલાં, બહાર ફરીને આવતા પગ ધોવાનો પ્રચાર છે આજે તો જૂટ પહેરીને જ જમવા બેસી જવાનો પ્રચાર વધ્યો છે આથી જ પગસફાઈ તરફ સદૃશ રીતે જ ઉપેક્ષા થઈ જાય છે-અજાણતા જ એ ક્રિયા વીસરાઈ જાય છે

આ રીતે પગ દ્વારા માથું અને માથા દ્વારા સમગ્ર શરીર નીરાળી રાખવાનો આ એક કુ તનિર્મિત આચાર કે આપણે શું પસંદ કરવું છે, એનો નિર્ણય આપણે જ કરી લેવો જોઈએ

એક ખીણ રીતે પણ આ પગની માવજત અતિશય આવશ્યક છે જૂના વખતમાં તો કેનગ ચામડાના જૂટ અને કેટલાક સેનોગોમાં લાકડાની ચાખડીનો પ્રચાર હતો, પરંતુ આજે તો શરીરના જ્ઞાતતત્ત્વોને ઉશ્કેરી મૂકે તેવા ગરમી વધારનારા રબર-પ્લાસ્ટિક જેવા રાસાયનિક પદાર્થોવાળા સાધનો પણ અતિશય વધી ગયા છે, કે જે ડગને ને પગને માનવીની જીવનશક્તિનો નાશ કરે છે, લોહીના પોષક ઘટકોને બાગી નાખે છે આની વિષમ સ્થિતિમાં પણ જો એક માત્ર દસ મિનિટ કેવળ પગની સંભાળ માટે એની માનિશ-સફાઈ ચાટે વાપરવામાં આવશે તોય અનેક રોગોમાંથી બચી જવાશે પગ અને માથું એ ઉત્તર અને દક્ષિણના બે છેડાના અવયવોને કેવળ આટલી સંભાળ ચીવટ સાકળી રાખશે અને એની દ્વારા લાભ નીરાળી આયુષ્ય મોગવાશે-પેમેન્ટ્રિયો ચેતનવતી, જાગૃત રહેશે

તરવૈયા બનો અને તબિયતને સુધારે.

શરીરને સારું રાખવા માટે આપણે જાતજાતની કસરતો કરીએ છીએ. નિયમિત કસરત કરનારનું બદન સરસ રહે છે એ તો સુવિદિત છે; પરંતુ તરવાની કસરત બધી કસરતોમાં ઉત્તમ છે. શરીરને નીરોગી રાખવા અને સુદૃઢ બનાવવા ઉપરાંત ઘણા અસાધ્ય રોગોને પણ તે મટાડે છે. સોવિયેટ સંઘમાં હવે તરવાની કસરતનો તબીબી સારવાર તરીકે કેવો વ્યાપક ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. તેની માહિતી આ રસપ્રદ લેખ આપે છે :

“ સોવિયેટ પાટનગરનાં રમતગમતનાં સ્થળોમાં મોસ્કોવા આઉટ-ડોર સ્પીર્મીંગ પુલ્ક ” રમતગમતના મોટામાં મોટાં સ્થળોમાંનું એક છે. રાજ સાતથી આઠ હજાર માન્યસો આ હોજનો લાભ લે છે. અહીં લોકો તરવાની અને ડૂબકીઓ મારવાની તાલીમ લે છે અને દિવસના કામનો થાક ઉતારવા માટે તેમાં ડૂબકી મારવા પણ ઘણા આવે છે.

‘લાં ડોક્ટરોએ તરવાની કસરત દ્વારા રોગીઓને સાગ કરવાની ને રસદાયક વૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી છે તેની વાત હું તમને કહીશ.

‘હોજના એક છેડે હું ડો. પ્યોત્ર માસ્તસેવને મળ્યો. તેઓ હૃદયની અને એવી બીજી બિમારીઓનો ઈલાજ કરે છે.

‘તરવાની તાલીમ પૂરી થયા પછી હું એક આસીસેક વર્ષની સરસ ભૂરી આંખોવાળી ફાતીમા ગાફીલુલીનાને મળ્યો. તેમણે મને કહ્યું : “પંદરવર્ષથી હું માથાના સખત દુખાવાની બીમારીથી પીડાતી હતી અને છેલ્લાં વર્ષોમાં તો અનિદ્રાની બીમારીથી પણ પીડાતી હતી. મેં ઘણા ડોક્ટરોની દવા કરી પણ બધું બર્થ.”

‘થોડા સમય પહેલાં મને જાણવા મળ્યું કે “હાર્થ બ્લડપ્રેશર”થી પીડાતા લોકો અહીં સારવાર લે છે અને તેમાંના ઘણાને ફાયદો પણ થયો છે. હું બચપણથી જ પાણીથી બહુ ડરતી, કારણકે એકવાર હું ડૂબતાં ડૂબતાં બચી હતી. આમ છતાં હિંમત કરીને હું અહીં આવી અને બે મહિનાથી તરવાની સારવાર નિયમિત લઈ છું. મારી તબિયતમાં આશ્ચર્યજનક સુધારો થયો છે. હવે મારું માથું કદીયે દુખતું નથી અને ઊંઘ પણ ઘરાધસાદ આવે છે.”

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ પાંચમો : કલ્પ ઔષધિ



જોરાકમાં સિંધી (માડી) ચોખા અને મગને બાફી સારી રીતે ચોળી એમાં આમળાનું ચૂર્ણ આમ ૧૦ મેગ્રાની, તેમાં એ ચોખા-મગ ખાવા આ પ્રયોગમાં મીઠું છોડવું અનિવાર્ય છે એક જ મહિના આ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો નીચેના કષ્ટસાધ્ય દર્દો પણ દૂર થઈ શકે છે :

(૧) કોઈપણ પ્રકારનો કોદ, રક્તપિત્ત, લોહીવિકારની ગરમી, ખસ, ખરજવું, આખા શરીરે નાની-મોટી ગરમીની ફાડલીઓ નીકળતી હોય, કાપમી ગૂમડા નીકળતાં હોય, શરીર કાળું પડી ગયું હોય તેવા કોઈપણ જાતના લોહીવિકારમાં આ પ્રયોગ કરવાથી લોહીનું શુદ્ધિકરણ થાય છે અને રોગમુક્ત થવાય છે.

(૨) બૂખ ન લાગતી હોય, કાપમી મંદાગ્નિ રહેતો હોય, અને થોડું ખાતાં પણ પેટ ભરાઈ ગયું છે એવું આખો દિવસ લાગ્યા કરતું હોય, તેવા મંદાગ્નિના દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી બૂખ બધે છે, અને દીપનપાચનનું કાર્ય વધે છે.

(૩) કાપમી અજીર્ણ રહેતું હોય, નવારવાર ઝાડા થઈ જતા હોય, અને છતાંય ઝાડાની કાપમી ખણસ રહ્યા કરતી હોય એવા અજીર્ણ અને આંતરડાંની નમજાઈના દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી આંતરડાં મજબૂત અને સાફ થઈ જોરાકને પકડીને પચાવી શકે તેવાં બળવાળાં બને છે.

(૪) અજીર્ણના કારણે ગેસ થતો હોય, અને એ બર્ષગામી બની હૃદય ઉપર દબાણ થતું હોય તેમ જ હૃદયશય પેદા થતું હોય, હાલતાચાલતાં ભીંસ આવતી હોય, દિવસે દિવસે ગેસના કારણે હૃદય નમજું પડતું જતું હોય અને પરિણામે એનું ગતિકાર્ય વિપમ-અનિયમિત બની ગયું હોય તેવા દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૫) પોષણના અભાવે કાપમી પાંડુનો વ્યાધિ રહેતો હોય, કાપતાં-ચાલતાં, બેઠાં-ગેસતાં લોહીના અભાવે થમ લાગી જતો હોય,

અને પરિણામે હૃદયના ધનકારા વધી જતા હોય તેવા પાંદુરોગમાં આ પ્રયોગ ઉપયોગી નીતડે છે.

(૬) કાયમી માથાનો દુખાવો રહેતો હોય, આધાક્ષીરી ચડતી હોય, મગજના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડીને તમ્બર, ચક્કર કે ફેર આવ્યા કરતા હોય, તેવા મગજના જ્ઞાનતંતુના દરદમાં આ પ્રયોગથી સારી એવી શક્તિ અને પોષણ મળે છે.

(૭) હિસ્ટીરિયા કે વાઇનું દરદ હોય, ચાલતાં ચાલતાં કે અનન્યતાં ખ્યાલ ન રહે તેમ ફીટ આવી જતી હોય તેવા વાતજન્ય જ્ઞાનતંતુના દરદમાં પણ આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે.

(૮) બ્લડપ્રેશરની અસર રહેતી હોય અને અવારનવાર લોહીનું દબાણ વધી માનસિક સમતોલપણું ચામ્યું જતું હોય તેવી સ્થિતિ પેદા થતી હોય અને મગજ સાવ શન્ય બની જતું હોય તેમ જ આંખે અધારાં આવી જતાં હોય તેવા લોહીના દબાણમાં પણ આ પ્રયોગથી ફાયદો મળે છે.

(૯) અતિશય મેદના કારણે સ્ત્રીઓમાં જનનઅવયવો ઉપર આ મેદનું દબાણ થઈ જનનઅવયવોનો વિકાસ અટક્યો હોય, અને પરિણામે વંધ્યત્વ આવ્યું હોય તેવા સ્ત્રીરોગના દરદમાં આ પ્રયોગથી મેદ ઓછો થાય છે; જનનઅવયવોનો વિકાસ થાય છે અને વંધ્યત્વનું મહેલું ટળે છે.

(૧૦) કષ્ટાર્તવ. અપાર્તવ કે નષ્ટાર્તવનો માસિક દોષ હોય અને પરિણામે આર્તવના સંગ્રહથી શરીરમાં ખેટી ગરમી પેદા થઈ શારીરિક પોષણ તેમજ સ્કતધાતુઓ આ ગરમીથી બળી જતી હોય અને સ્ત્રી દિવસે દિવસે નબળી પડતી જતી હોય, ગરમીના કારણે આંખોમાં ખીલ પેદા થતા હોય, મોઢામાં ચાંદાં પડતાં હોય, અને હાડમાં ઝીણા તાવ રહ્યા કરે છે તેવી લાગણી થતી હોય તેમ જ આ માસિક દોષના કારણે ખરાબ જાતનું શીજસ નીકળી દરદીને બેચેન બનાવતું હોય તેવા કોઈ પણ જાતના માસિક દોષના દરદમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે.

(૧૧) નાનપણમાં અતિશય ગળપણ કે બહારનું દૂધ લેવાયું હોય અને પરિણામે આંતરડાંમાં કરીમ (કૃમિ) પેદા થઈ હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી જેવું રીકેટ-અસ્થિશોષનું દરદ થયું હોય અને આ સ્થિતિ મોટી ઉંમરે પણ એકથી બીજી રીતે શરીરવિકાસમાં નડતરરૂપ બનતી હોય અને પરિણામે શરીરવિકાસ રૂધિરો હોય તેવા દરદમાં આ પ્રયોગથી કૃમિજન્ય સ્થિતિ દૂર થઈ શરીરની માંસપેશીઓને બળ મળે છે અને લોહીમાંસ વધે છે.

૮/ (૧૨) અકાળે જન્મ અને નબળાઈ આવી ગઈ હોય, શરીરે કચલી પડી ગઈ હોય અને વાળ સફેદ બની ગયા હોય તેવી જ્ઞાવસ્થાની નબળાઈમાં આ પ્રયોગથી શરીરનો કાયાકલ્પ થાય છે અને ફરીથી યુવાની પ્રગટે છે.

(૧૩) અતિશય માનસિક અમને કારણે કે મગજના જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈને કારણે સ્મરણશક્તિ નબળી પડી ગઈ હોય, થોડું સખતાં-વાંચતાં માથું ભારે થઈ જતું હોય અને થાક લાગ્યા કરતો હોય તેવા મગજના જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈના દરદમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે અને બળ, સ્મૃતિ અને મેધા પ્રગટે છે.

(૧૪) કોઈ ને કોઈ કારણે કોઈપણ દરદનું નિદાન ન થતું હોય અને દરદી રીબાઈ રીબાઈને ઘસાતો જતો હોય તેવા દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી દરદીને પુનર્જીવન મળે છે.

(૧૫) કાચ કે ફેફસાંની નબળાઈનો વ્યાધિ થયો હોય, ઝીણો ઝીણો તાવ રહેતો હોય અને સાથે ખરાબ પ્રકારની ઉધરસથી દરદીને ખૂબ જ ત્રાસ પડતો હોય તેવા ચીકણા દરદમાં પણ આ પ્રયોગથી સહત મળે છે.

(૧૬) અશ્વરૂપિને કારણે આમનો અતિશય સંગ્રહ થવાથી પેદા થયેલા દમના-આસના દરદમાં તો આ પ્રયોગ રાગજાણુ કામ કરે છે.

આમ, સામાન્ય રીતે વિડંગતાંકુલના પ્રયોગથી વાત, પિત્ત અને કફ દરદો દૂર કરી શકાય છે. ન્યાં ન્યાં ડોક્ટરો વિટામિન 'બી'

તરવો લેવાની લલામણ કરે તેવા કોઈપણ દરદમાં આ સાદો, સસ્તો અને સહેલો પ્રયોગ થોડીએક ચીવટ, સલાજી અને સયમ રાખીને કરવામાં આવે તો આજે જે પૈસા અને સમયની બરબાદી થઈ રહી છે, તે સહેજરીતે જ બચી જશે અને આવા નિર્દોષ પ્રયોગોથી રોગમુક્ત બની લાંબું આયુષ્ય ભોગવાય તેવી જીવનશક્તિ મળશે.

વસંતવૃત્ત એક એવો પ્રયોગ છે કે એમાં લોહીનું શોધન થાય છે એની નીરાગિતા આવે છે અને એથી તાકાત વધી માનવીની સમગ્ર જીવનશક્તિ ઉપર એની અસર થાય છે.

આ તાકાત પેદા થવામાં લોહીની શુદ્ધતા સૌથી મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. લોહીની આવી શુદ્ધતા લાવવા માટે મીઠાનો ત્યાગ અતિશય મહત્વનો છે; કારણકે મીઠું લેવાથી એના ક્ષારતત્વો બલે થોડેબલે અંશે પણ લોહીમાં સંગ્રહાય છે અને પરિણામે એટલા પ્રમાણમાં ગરમીની ગ્રાહકતા વધે છે. આ સંગ્રહાયેલી ગરમીની સીધી અસર લોહી ઉપર પડી એને નબળું, પાતળું અને વિદગ્ધ બનાવે છે. આથી, મીઠું છોડીને જ આ પ્રયોગ કરવો અનિવાર્ય છે.

એક ખીજી રીતે પણ મીઠાનો વિચાર કરીએ. સામાન્ય રીતે ઉનાળામાં ચામડી વધારે ક્રિયાશીલ બનેલી હોવાથી અને ઉનાળાની ગરમીના કારણે પેશાબનું પ્રમાણ પણ આછું થઈ જતું હોવાથી જે ઝેર પેશાબ વાટે ચાલ્યાં જતાં હોય છે તે જઈ શકતાં નથી. આથી આવાં ઝેરા સામાન્ય રીતે પસીના વાટે જવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ ચામડીનાં છિદ્રો અતિશય સક્ષમ હોવાથી એ ઝેરોનો નિકાલ પણ સંપૂર્ણ રીતે થઈ શકતો નથી. આથી એ સંગ્રહ લોહીમાં પડ્યો રહે છે અને એ રીતે પણ લોહીને નુકસાન કરે છે.

ઉનાળામાં નાના મોટા પિસ્ફાટક—ગરમીને પરિણામે પેદા થતાં ચામડીનાં દરદો આથી જ પેદા થાય છે. આ દષ્ટિએ પણ ઉનાળામાં મીઠું છોડવું જરૂરી ગણાય છે.

સામાન્ય રીતે આ જગ્યાં જે ખેતરક લેવાનો નિર્દેશ કર્યો છે તેમાં સાદી ચોખ્ખા લેવાના હોય છે. આપણે સામાન્ય રીતે એને

‘હાયજડના’ લાક સિંધી ચોખા પણ કઠીએ છીએ. આ ચોખામાં ખૂબ જ પોષક તત્ત્વો રહ્યાં છે અને ખામ કરીને વિટામિન “બી” વિશેષ હોય છે. આવા ચોખા ન મળી ગયે તો બીજા કોઈપણ હાયજડના ચોખા ચાલે.

એક સ્પષ્ટતા એવી માગવામાં આવે છે કે એમાં બાફેલ, મીઠા, વિનાનાં શાકભાજી લઈ શકાય કે નહીં? આજની નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ એનો નિર્ણય મહત્ત્વનો છે. મને એમ લાગે છે કે આપણી શાકભાજીઓમાં કારજન્ય તત્ત્વો વિગેષ હોય છે, એટલે જ એની પડિતોએ લેવાની લજામણ નહિ કરી હોય, પરંતુ આજના પાન-પાન અને ગોળીકરણીની દૃષ્ટિએ એનું અતિશય થોડું પ્રમાણ અને તે પણ મીઠા વિનાનું લેવાય તો હુકત નથી.

બીજા પ્રશ્નો કોણ વિશે પૂછવામાં આવ્યા છે. આ પ્રયોગમાં નીચેનાં ફળો લઈ શકાય એવાં છે અને એમાં જરા પણ હરકત નથી. લીલી અગુર, સતરા, મુસળી, ફાસલા, મેતુર અને એવાં જ બીજાં ખાટાં મીઠાં કોણ લઈ શકાય. નાળિયેરનું પાણી છૂટથી લેવાય.

બીજા પ્રશ્ન ગરમ પીણાં લેવાય કે નહિ એ પૂછવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે કોઈપણ પ્રકારનાં જ્વાનતાંતુઓને ઉશ્કેરે એવાં માદક પીણાં લેવાં હિતાવહ નથી. આથી આ, કોફી વગેરે ન લેવાય એ જ ચોખ્ખું છે.

કેટલાક લોકો ભાખરી-રોટલી વગેરે માટે પણ પુછાવે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રયોગ એવા પ્રકારનો છે કે એમાં આંતરડાંને ઓઠામાં ઓઠો થ્રમ પડે અને જતાંય પૂરતું પોષણ મળે. આ દૃષ્ટિએ અનાજવાળાં તત્ત્વો આંતરડાંને પચાવવાં ભારે પડે છે અને પરિણામે જીવનશક્તિ વધારવા માટે જે શક્તિ આ પ્રયોગથી પેદા થાય છે તે અચોક્કસ જાય છે.

દૂધમાં, આ પ્રયોગમાં હાયજડના ચોખા, સારી રીતે આમળાનું ચૂણું મેળવેલ બાફેલ મગ, ઉપરાંત ખાટાં-મીઠાં ફળો લઈ શકાય.

આ પ્રયોગના એવનથી મંદાગ્નિ, અજીર્ણ અથવા ગેસ વગેરે દૂર થાય છે. કૃમિજન્ય બાધિઓમાં બાળશોષ, ગાંડપણું, માનસિક

નમગાર્ધ, હિન્દીરિયા શરીરની કૃશતા, વગેરેમાં ફાયદો મળે છે. સાન તતુના વ્યાધિઓમાં અનિદ્રા, નાડગ્રેગ, શિશુમાં સ્વચ્છતાક્રિયાની નમગાર્ધ વગેરેમાં લાલદાથી નીવડે છે. લાખા ગાળાની માદગી ઠાપ, શોષ અને જૂની શરતી કે નાનામોટા ફેફસાના દરદોને પણ આ પ્રયોગથી ગરત મળે છે.

સ્તનગ્રન્થ વ્યાધિઓમાં લાખા વખતનો લોહીનિકાર, સ્તનપિત્ત, વાતસ્તન, લાખા વખતના ખસ, ખરજીયાં, પાકણી માગી, કાપથી નીકળતા ગૂમડાં, ધાગ, ગીગસ વગેરેમાં લોહીના દોષનું શોધન અને શમન થાય છે.

સ્તનપિત્ત, યોગી ગરમી, લોહીની પાકતા, આખોની નમગાર્ધ, ગરમી, જાખ વગેરેમાં પણ ઠંડક મળે છે. આમ રોગિ હા જીવનમાં પેદા થતા દરદોમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે અને ખાસ કરીને લાખા ગાળાના—દવા જ લાગુ ન પડતી હોય એવા દરદો પણ એનાથી કુદ મર્ધ શકે છે.

થોડીએક ચીવટ અને સમયપૂર્વક આ પ્રયોગ કરવાની સૌને લલામણ છે.

આમલકી રસાયન

આ પ્રયોગનું નામ આમલકી રસાયન છે. રસાયન એટલે જેના સેવનથી માણસની જીવનશક્તિ વધે અને સર્વાંગ કર્મેન્દ્રિયોને પોષણ આપી મનુષ્યનું જીવન-આયુષ્ય વધારે તેને રસાયન પ્રયોગ કહેવામાં આવે છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં દેશ, કાળ, ઋતુ અને પ્રકૃતિભેદ ઉપયોગમાં આવે તેવા અનેક નાનામોટા કપોની રચના કરવામાં આવી છે. આવા કપોનો પૂરો લાભ લેવા માટે, એમાંથી પૂરી જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શિયાળાની ઋતુને આયાર્થેએ લારે મોટું મહત્ત્વ

આપ્યું છે. અને એટલા જ માટે આયુર્વેદની એક વાજકમ્બ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો આ શિયાળાની ઋતુમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આ જ શિયાળામાં આપણાં લોહીમાંસ વધારવા માટે આમળાનું સર્જન કુદરતે કર્યું છે. આમળાં એ ત્રિદોષને દૂર કરનારું કર્મસિદ્ધ. ઔષધ છે અને મનુષ્યને લાંબી જિંદગી આપનારું છે. ઋષિરાજ ઋષવનમુનિએ આ જ આમળાંના પ્રયોગથી પોતાનાં લોહીમાંસ બદલાવી શરીરનો કાયાકલ્પ કર્યો હતો. આવા આમળાંમાંથી આજની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ જે તરવોની શરીરના પોષણ માટે ખૂબ જરૂર છે તેવું પ્રથવક-તત્ત્વ “સી” પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી રહે છે. એટલે જ આયુર્વેદમાં આમળાને રસાયન ઔષધ કહેવામાં આવ્યું છે. આવા રસાયન ગુણ-તરવો ધરાવતાં આમળાંનો અતિ થોડી માત્રામાં પણ વિશેષ ગુણ મેળવવા માટે નીચેના પ્રયોગનો આયુર્વેદના પડિતોએ નિર્દેશ કર્યો છે.

। લીલા આમળાંને લાવી લાકડાંની કે ચાંદીની ધારવાળી છરીથી એના કટકા કરી અંદરથી ઠળિયા કાઢી નાખવા અને છાંયે સૂકવી લેવા. આવાં સૂકાયેલાં આમળાંને ખાડી, એને ખરલમાં નાખી આમળાંના જ રસની એકવીસ ભાવના આપવી. (ભાવના એટલે ચૂર્ણ રૂબે એટલો રસ નાખી એને મુકાઈ જાય ત્યાં સુધી લદવું. એને એક ભાવના કહેવામાં આવે છે.) આ રીતે એકવીસ ભાવના આપ્યા પછી જે ચૂર્ણ તૈયાર થાય તેને ચૂર્ણ, કૃષ્ણ આળાને ખાટલી ભરી લેવી આ રીતે તૈયાર થયેલું ચૂર્ણ નીચેનાં દરદો ઉપર ખૂબ જ ગુણકારક છે. અને ઉંઘામાં ઉંઘી લોહલસમની બરોબરી કરી શકે તેટલી શક્તિ એમાંથી મળે છે. આમળાંમાં રહેલા નૈસર્ગિક લોહતરવોનો આ રીતે ઉપયોગ કરવાથી તે ખૂબ જ ફળદાયી નીવડે છે :

(૧) રક્તપિત્તનો વ્યાધિ હોય, કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી-નાક, મોઢું કે ગુદા વાટે લોહી પડતું હોય તો તેમાં આ ચૂર્ણના એક એક ગ્રામનાં ત્રણ પડીકાં ગુલક દના અતુપાન સાથે આપવાથી લોહી બધ થાય છે.

✓(૨) શરીરમાં ખોટી ગરમી હોય, વારંવાર પરસેવો મળે જતો હોય, આખા શરીરે દાહ થતો હોય તો એવાં પિત્તજ વિકારનાં દરદો ઉપર આ ચૂર્ણનાં એક એક ગ્રામનાં ત્રણ પડીકાં જનાવી ઘી-સાકર સાથે ચાટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) શરીર ફીકું-પીણું જની પાંકુતા આવી ગઈ હોય, હાસતા-આસતાં કે બેમતાં-જાઠતાં લોહીના અભાવે અતિશય થાક લાગતો હોય તેવા પાંકુજન્ય દરદોમાં એ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે. લોહીને સુધારે છે અને વધારે છે.

✓(૪) લોહીવિકાર થયો હોય, નાનાંમોઠાં ગૂમડાં નીકળતાં હોય અને કેમેય એમાંથી મુક્ત થવાતું ન હોય તેવા દરદોમાં પણ લોહીને ઠંડક અને પોષણ આપે છે અને રોગમુક્ત કરે છે.

✓(૫) સ્ત્રીઓને પ્રદરનો વ્યાધિ હોય, કાયમી સફેદ, પીળા કે લાલ પ્રવાહ જનન અવયવોમાંથી આવીને શરીર ધોવાઈ જતું હોય અને પરિણામે કાયમી કમરનો દુખાવો, થાક, નજગાઈ અને ખોટી ગરમી લાગતી હોય તેમાં પણ એ મધ સાથે લેવાથી તુરત જ પ્રવાહને અટકાવી શરીરના ધોવાણની અશક્તિ દૂર કરે છે.

(૬) કોઈ ને કોઈ દરદથી નજગાઈ આવી હોય, શરીર દિવસે દિવસે ધસાતું જતું હોય કે ક્ષયનો વ્યાધિ લાગુ પડતો હોય તેમાં પણ એનો ઉપયોગ ફાયદાકારક નીવડે છે.

(૭) ધાતુત્રીણતા, સ્વપ્નદોષ કે હસ્તમૈથુનને કારણે વીર્યનો નાશ થઈ ગયો હોય અને પરિણામે સુત્રાનીમાં જ શક્તિને અભાવે અકાળે જ વૃદ્ધત્વ આવી ગયું હોય તેમાં પણ આ ચૂર્ણ રામમાણુ અસર કરે છે.

(૮) મરડો, અશુર્ષ કે મદાગ્નિનો વ્યાધિ થયો હોય, આંતરડાં નજગાં પડીને પાચનક્રિયા સાવ જ મંદ જની ગઈ હોય અને પરિણામે દિવસે દિવસે પોષણના અભાવે શરીરમાં પાંકુના આવની જની હોય તેવા આંતરગંના નાના અગર મોટા વ્યાધિમાં આ ચૂર્ણથી આંતરડાંની

ક્રિયાશક્તિને વેગ મળે છે, પાચન સુધારી પોષણ મળે છે અને પાંડુતા ઓછી થાય છે.

✓ (૯) માનસિક નબળાઈ લાગતી હોય, સ્મરણશક્તિ સાવ જ મંદ બની ગઈ હોય અને માનસિક શ્રમને કારણે કામથી માથાનો દુખાવો રહ્યા કરતો હોય, મગજ સાવ જ ખાલી ખાલી લાગીને જાણે કે ભમતું હોય, કે એમાં વાયુ ફરતો હોય એવી લાગણી પ્રગટ થઈ મગજ શૂન્ય બની ગયું હોય તેમા પણ આ ચૂર્ણ પીપરીમૂળના અનુપાન સાથે આપવામા આવે તો મગજને પોષણ આપે છે અને એમાં તરવરાટ આવી શ્રમ દૂર થઈ કલ્પનાશક્તિનો પ્રદેશ ખીલે છે, સ્મરણશક્તિ તીવ્ર બને છે.

✓ (૧૦) લાંબું નીરોગી જીવન જીવવાની ઇચ્છા રાખનારા સૌએ આ ચૂર્ણનું નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરનો કાયાકલ્પ થાય છે અને શરીરના લોહી, માંસના એકેએક અણુનું પરિવર્તન થઈ નવું જ જીવન બળ મળે છે.

✓ (૧૧) શરીરમાં ખોડી ગરમી પેદા થવાથી આખો નબળા પડતી જતી હોય, અથવા અવારનવાર ખીસ પેદા થતા હોય કે આંખોમાં આની જતી હોય, આંખોમાંથી કામથી પાણી ઝડ્યાં કરતું હોય કે આંખોમાં ઝાંખપ આવી દષ્ટિ નબળી પડતી જતી હોય તેવા કોઈપણ આંખોની ગરમીવાળા દરદમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

નોંધ : આમળાંતે કાપતી કે ખાંડતી વખતે લોખંડ કે કલઈ વગરની ધાતુ ન અડકાડવી. પથ્થર કે લાકડાની ખાંડણી કે ખરસનો જ ઉપયોગ કરવો.

વર્ધમાનપીપર પ્રયોગ

શિયાળાની ઋતુ આવે છે ત્યારે બાર માસ માટે શક્તિનો સંગ્રહ કરવાનું અનુકૂળ હવામાન પેદા થાય છે. બીજી કોઈપણ ઋતુ કરતાં

શિયાળાના હવામાનમાં શરીરને કુદરતી રીતે જ વિગેષ ખોરાક અને પોષણની જરૂર પડે છે અને એમાંથી પેદા થતી શક્તિનો સમગ્ર ખાર માસ સુધી નીરાગિતા આપે છે.

પરંતુ જેને મંદાગ્નિ હોય, ખોરાકનું અશુદ્ધ અર્થ જાતુ હોય, લાંબા વખતની માંદગીના કારણે સાચી જૂખ સાવ મરી ગઈ હોય તેવા લોકો આ ઋતુમાં પોષણ પચાવી શકતા નથી, અને પરિણામે નાનાં મોટાં અનેક પ્રકારનાં દરદના ભોગ બનીને કાયમી રોગી બની રહે છે. શિયાળાના હવામાનમાં આ રોગીપણાને દૂર કરવા માટે નીચેનો પીપર-પ્રયોગ સદીઓથી જનસમાજ માટે ઉપકારક બન્યો છે. નીચેની વિધિ પ્રમાણે એ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો માણસ ગમે તે ખોરાક પચાવી શકે એવી તેની પાચનશક્તિ તીવ્રતર બને છે અને આંતરડા બળવાન થાય છે.

દૂધ ગ્રામ-૫૦, પાણી ગ્રામ-૫૦ અને પીપર (ગણદેવીની સારી જાત) નગ ૧ લઈ ઉકાળવું. પાણી બળી જાય એટલે ઉતારી, ઠારી એમાંથી પહેલા પીપર સારી રીતે ધીમે ધીમે ચાવીને ખાઈ જવી અને પછી ઉપર દૂધ પી જવું. બીજા દિવસે એ પીપર લેવી, ત્રીજા દિવસે ત્રણ પીપર લેવી અને એમ દરરોજ એક એક પીપર વધારતા જવી. એમાં એકથી ત્રણ પીપર સુધી ૫૦ ગ્રામ દૂધ અને ૫૦ ગ્રામ પાણી, ૪ થી ૬ પીપર સુધી ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૧૦૦ ગ્રામ પાણી; ૬ થી ૧૦ પીપર સુધી ૧૫૦ ગ્રામ દૂધ અને એટલું જ પાણી અને ૧૧ થી ૧૫ પીપર સુધી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૨૦૦ ગ્રામ પાણી લેવું. પંદર દિવસ પછી ધીમે ધીમે એક એક પીપર ઓછી કરતા જવી અને એક પીપર સુધી આવી જવું. પદરથી આગળ વધીને એકત્રીસ પીપર સુધી પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય છે. એમાં ૧૬ થી ૨૧ સુધી ૩૦૦ ગ્રામ દૂધ અને એટલું જ પાણી લેવાનું હોય છે.

(૧) આ પ્રયોગથી લાંબા વખતની માંદગી હોય, ખોરાકની ઇચ્છા નાગતી જ ન હોય અને પરિણામે જિવંતે દિવસે શરીર ધસા-

જતું હોય એમાં કાયદો કરે છે અને માત્રી જૂખ જાગ્રત કરી ખોરાક પચાવે છે.

(૨) કાયનો રોગ હોય, દિવસે દિવસે નબળાઈ વધતી જતી હોય, પોષણ ઘટતું જતું હોય તો એમાં આ પ્રયોગ કરવાથી જૂખ જાગ્રત થાય છે અને ખોરાક પચી શક્તિ મળે છે.

(૩) સંપ્રહણીના વ્યાધિ પછી પણ આતરડાની નબળાઈ ઓછી જ ન થઈ હોય, થોડો ખોરાક લેતાં પણ ગેમ થઈને વારંવાર ઝાડા થઈ જતા હોય, આમનો સમ્રહ થઈ જતો હોય અને પરિણામે વારંવાર ઝાડા વાટે ચીકાગ પડતી હોય તો એમાં પણ આ પ્રયોગ કરવાથી દીપન પાચન થાય છે, ખોરાક પચે છે અને સંપ્રહણીથી આવેલી પાકુતા પણ ઓછી થાય છે.

(૪) શરીર કાયમી દુબળુ-ખાતળું રહેતું હોય અને અશક્તિ પણ લાગતી હોય તેવા નબળા બાંધાના લોકોએ આ પ્રયોગ કરવાથી લોહી-માસ વધે છે.

(૫) શ્વામ કાસનો વ્યાધિ હોય, કાયમ શરદી થઈ જતી હોય, અને ખોરાકનો કંઈ થઈને ન મળે તેનું અગ્ર પ્રગટ થતું હોય તો એમાં પણ આ પ્રયોગથી કંઈના સમ્રહનું પાચન થઈ એનું શક્તિમાં પરિવર્તન થાય છે.

(૬) માત્રા વખતની ગરબીની અસરથી છાતીમાં, પાંસળાંમાં અવારનવાર ગૂળ નીકળતું હોય, ફેફસાનું કાર્ય મંદ થતું હોય અને પુરમી જેવી ગંધા જતી હોય, તેપણ આ પ્રયોગથી લાભ થાય છે.

(૭) કાયમી હૃદયની નબળાઈ હોય, લોહીનું દબાણ ઘટતું જતું હોય, શરીર હમેશાં ઠંડું પડી જતું હોય અને જીવ ઊંડા ઊંડા ઊતરી જતો હોય તેવી સામાન્ય નબળાઈમાં પણ આ પ્રયોગથી પૂરી ગરમી અને શક્તિ મળે છે—હૃદયને બળ મળે છે.

(૮) કોઈને કોઈ કારણે વીર્યનો નાશ કરવાથી જાતીય અશક્તિ આવી ગઈ હોય તેવા કોઈપણ જાતીય નબળાઈના દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી વીર્યવૃદ્ધિ સાથે હિતેજનશક્તિ પ્રગટે છે.

✓(૯) યુવતીઓમાં અવારનવાર યૌવનપાંડુના દરદીઓ જોવા મળે છે. આવી છોકરીઓ ૨૦-૨૨ વર્ષની હોવા છતાં ૧૩-૧૪ વર્ષની જ લાગતી હોય એટલો એનો વિકાસ રૂધિર ગયો હોય છે, શરીર નબળું, પાતળું અને પીળું, ફીફું પડી ગયું હોય છે અને માંસપેશીઓનો જાણે કે સક્રિય થતો જતો હોય તેમ ગંભીર ચીમળાઈ જતું હોય છે. આવા યૌવનપાંડુના દરદમાં આ પ્રયોગ કરવાથી નવું લોહી આવે છે, પૂરી તાકાત મળે છે, અને શરીરના સર્વાંગ અવ્યવસ્થિત પૂરો વિકાસ થાય છે.

✓(૧૦) શરીરે વા પડ્યો હોય, સાંધાઓમાં કળતર-દુખાવો થતો હોય, જીની, ખેસી કે ચાલી શકાતું પણ ન હોય અને શરીર આખું જાણે કે રૂધિર, સૂકું, પોપણ વિનાનું થઈ ગયું હોય એવા વાતજન્ય દરદમાં આ પ્રયોગ સાથે બહારથી તેલમાસિશનો પ્રયોગ કરવાથી બહુ જ ઝડપથી રોગમુક્ત થવાય છે.

✓(૧૧) લાંબા વખતનો શર્ણજ્વર હોય, કેમેય તાવમાંથી મુક્ત થવાનું ન હોય, દિવસે દિવસે તાવની ગરમીથી શરીરની શક્તિનો ક્ષય થતો હોય તેવા કોઈપણ શર્ણજ્વરના વ્યાધિમાં આ પ્રયોગ કરવાથી શ્વનશક્તિ વધે છે શર્ણજ્વર દૂર થાય છે.

(૧૨) પ્રસૂતિ પછી માતાના શરીરમાં વાયુનું જોર વધી ગયું હોય અને પરિણામે દુધવાહિનીઓ ઉપર એનું દબાણ થઈ ધાવણ સુકાઈ-ગોપાઈ જતું હોય કે પેદા જ થતું ન હોય તેવી માતાઓને આ પ્રયોગ સાથે ગતાવરી અને આમોદ જખ્ખે આમ ઉમેરીને આપવાથી વાયુ દૂર થાય છે અને ખૂબ જ ધાવણ છૂટે છે. પ્રસૂતાવસ્થાની સહજ એવી નબળાઈ, પાંડુતા આ પ્રયોગથી બહુ જ ઝડપથી દૂર થાય છે. (આ પ્રયોગ સુવાવડ પછી એક માસે કરવો. કારણકે તુરતની સુવાવડમાં દૂધ આપવાની આયુર્વેદગ્રંથમાં મનાઈ કરવામાં આવી છે.)

(૧૩) જ્ઞાનતંતુ નબળાં પડી ગયાં હોય, અવારનવાર શરીરમાં વાયનું જોર વધીને લોહીના ગતિકાર્યને ચંભાવી આપ્તા શરીરમાં કે

કોઈપણ એકાદ અંગમાં ખાલી થઈ જતી હોય કે કોઈને કોઈ અંગનો દુખાવો થઈ જતો, હોઈ કે કોઈ અંગ રદી જતું હોય, અત્યારનવાર, તમ્મર-અક્કર આવી જતાં હોય કે ફીટ, હિરરીરિયા કે માનસિક વિભ્રમ પેદા થતો હોય તેવા નાના-મોટા માનતાંતુઓના દરદમાં પણ આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે.

આમ, નાનામોટાં અનેક વાતજ, પિત્તજ કે કફજ જેવા ત્રિદોષજન્ય દરદો ઉપર આ વર્ધમાન પીપર પ્રયોગથી રોગમુક્ત થઈ, લાંબું જીવન જીવવા માટે સાચી જીવનશક્તિ પ્રગટે છે.

શિલાનિત રસાયન

રસાયનશૂર્ણ અને ત્રિકાના જેવી જ એક અતિ પ્રચલિત અને રોગવિજ્ઞાનમાં જેણે ક્રાંતિકારી પરિણામો આપ્યાં છે તેવી એક ઔષધત્રિપુટીની વિચારણા કરીએ. આ ઔષધત્રિપુટીને હું 'શિલાનિત રસાયન' કહું છું. એમાં શુદ્ધ શિલાનિત, શુદ્ધ ગૂગળ અને ગજોતુ ધન-એનું સમાવજને મિશ્રણ કરી જરૂર પૂરતું ઘી મેળવી સારી રીતે ખાંડી, ચણીભેર જેવડી ગોળાઓ બનાવી એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એકથી બે ગોળા સવાગસાંજ દૂધ સાથે કે કોઈ ને કોઈ દરદ માટે પ્રકૃતિગત ઉપયોગી બને તેવા ઉકાળા સાથે લેવાથી મારો ગુણ મેળવી શકાય છે.

આ સંયોજનનું પ્રથમ ઔષધ એ શુદ્ધ શિલાનિત છે. આપણા દેશમાં શિલાનિતને પ્રાચીનકાળથી પ્રતિષ્ઠા આપવામાં આવી છે અને તેમાંય પેશાબ અને જનનઅવયવના અનેક નાના મોટા રોગો ઉપર તો એનો વિશેષ રીતે ઉપયોગ સીકારાયો છે.

માનવશરીરમાં શિલાનિત બે રીતે કામ કરે છે. એક તો એના સેવનથી પેશાબ વધે છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક દારો કે એરો પેશાબ વાટે બહાર ફેંકાઈ જાય છે. આ શોધનની સૌથી પ્રથમ અસર

આપણા લોહી ઉપર થાય છે. પેશાબ દ્વારા એરો દૂર થાય એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ લોહી શુદ્ધ બને છે. એની પોષક ને તર્પક શક્તિ વધે છે અને પરિણામે ચામડીના રોગોમાંથી દૂર રહેવાય છે.

જ્યારે શિશુજાતની ખીજી શક્તિ વાજીકરણ રસાયનની હોઈ, એ તાકાત પૂરવામાં બળ આપે છે. આજના જમાનામાં જેને ધાતુ-ક્ષીણતા કહેવામાં આવે છે તેવા વીર્યદોષ કે જેમાં વીર્યની ઓછપ હોય, એનું ધનત્વ પાતળું હોય, એમાં ગરમીનો અંશ રહ્યો હોય કે વીર્યમાં ગર્ભસ્થાપક જંતુઓની ખામી હોય કે એ ઓછી હોય કે ન પણ હોય, તેવા અનેકવિધ જાતીય દરદોમાં શિશુજાત એક રસાયનની તાકાત પૂરે છે.

પથ્થરના પડમાંથી પથ્થરને ફેાડીને બહાર આવતી આ એક ખનીજમિશ્રણ ઔષધિ છે. એ માનવશરીરમાં શીતવીર્ય તાકાત પેદા કરી દેહબધારણને મજબૂત બનાવે છે.

આ મિશ્રણની ખીજી ઔષધિ એ ગૂગળ છે. આયુર્વેદના પંડિતો કહે છે કે ગૂગળ એની યોગવાહી શક્તિથી અનેક રોગોમાં હિતકર તીવડે છે. ગૂગળમાં એક એવી યોગીકરણની તાકાત રહી છે કે, જે જે ઔષધ સાથે એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે તે ઔષધને તે ખૂબ જ ઝડપથી શરીરક્રિયામાં બેગવી દે છે અને રોગને જલદી દૂર કરવામાં યોગિક શક્તિ આપે છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે ગૂગળનો રક્તદોષ, અસ્થિદોષ, વાતજદોષ અને રણજન્ય ત્રિકિત્સામાં વિશેષ ઉપયોગ કર્યો છે એની અસ્થિસધાનક શક્તિનો જો ધીરજ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ફાડકાંના અનેક નાનામોટા રોગો દૂર થઈ શકે છે. રસ, રક્ત, માંસ, રેદ, અસ્થિ મજબૂત અને ગુક જેવી સપ્તધાતુઓની વિકૃતિઓ દૂર કરી જીવનશક્તિ વધારે છે અને શરીરમાં સમૃદ્ધિયેલાં વિજાતીય એરો અને બાળસુતી જેમ પડી રહેલાં મેદ-ચરબીને એ ઓગાળીને બહાર ફેંકી દે છે. ગૂગળ એ તો ત્રિદોષની ઔષધિ છે.

આ સંયોજનનું ત્રીજું દ્રવ્ય ગળોનું ઘન છે. ગળોને સંસ્કૃત સાહિત્યમાં અમૃતા કહેવામાં આવે છે. રોગવિજ્ઞાનમાં જેને ટોકસીન કહેવામાં આવે છે તેવાં એરોને દૂર કરવામાં એ મફળ રીતે વાપરી શકાય છે. ગળો સ્વાદે કડવી, પાચક અને પોષક છે. અને આથી જ એનો રમાયન ચૂર્ણમાં પણ મહત્વપૂર્ણ સ્વીકાર થયો છે.

ગળોનું સોથી મહત્ત્વનું કાર્ય રક્તગોષ્ઠનમાં રહ્યું છે, અને આથી જ રક્ત દ્વારા જે જે દંદો કે વિકૃતિઓ પ્રગટ થાય છે એમાં એ વાપરી શકાય છે તાવ આવવો એટલે લોહીમાં ગરમી વધવી, છર્ણ-જ્વર જેવા વ્યાધિઓમાં પણ ધાતુગત ગરમી જ રહી હોય છે. આ ગરમીથી પોષણનો ક્ષય થાય છે અને પચિષ્ણામે લાંબા વખતના તાવને ક્ષયજન્ય વ્યાધિ ગણવામાં આવે છે. આમ, પોષણની ખામીમાંથી પેદા થતાં દરદોમાં ગળો હિતકારી નીવડે છે. એનાથી પિત્તશક્તિનું શમન અને ગોષ્ઠન થાય છે અને તે શુદ્ધ, સાત્ત્વિક બને છે.

આ ત્રણ ઔષધો એકબીજાને પૂરક શક્તિ આપનારાં છે. નીચેની રીતે એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે :

✓ (૧) વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય, પેશાબ થોડો થોડો અમપૂર્વક જિતરતો હોય, પેશાબે ગંધ પછી પણ એની ખણસ રહેતી હોય, એવા મૂત્રાધાત જેવા દરદમાં સવારસાંજ ૨-૨ ગોળી લેવાથી પેશાબની અટકાયત દૂર થઈ જશે.

✓ (૨) મોટી ઉંમરને કારણે પૌરુષ-ગ્રાંથિ (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ) મોટી થઈ જવી એ સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. અને એ વૃદ્ધિને કારણે પણ પેશાબની વાગંવાર હાજત થાય, એટલે જિતરે, બળ કરવું પડે એવી ફરિયાદો જેવા મળે છે. એમાં પણ આ શિલાજીત રસાયન વાપરી શકાય છે.

✓ (૩) કોઈ ને કોઈ કારણે શરીરના મોંઘા પકડાતા હોય, એમાં વેદના, શન કે મોઝે આવતો હોય, એવા રોગોના તરવને અલાવે પેદા થનારા વાતજ દરદોમાં ૨-૨ ગોળી, મહારાસ્નાદિ ક્વાથ સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થશે.

(૪) જ્ઞાનતંત્રની નજીકના કારણે શરીરમાં અસ્થિરતા આવી ગઈ હોય, લકવા, કંપવા, હંતુરચલન કે એવા બીજા પદ્ધતિગત અસુવ્યવસ્થામાં શિવાગિત રસાયન ગ્રામ-૩૦, મકરધ્વજ ગ્રામ-૩ અને કમ્પુરી ગ્રામ-૦૧૧ એનું મિશ્રણ કરી તેના ૬૦ ભાગ બનાવી સવાર-સાંજ એક એક ભાગ લેવામાં આવશે તો મારો ફાયદો થશે. આ ગોળીની સાથે જો બીજામાંની કોઈ બનાવટ યોજવામાં આવે તો વિશેષ ઝડપી ફાયદો થાય છે.

(૫) હાડકું ભાંગી ગયું હોય, વળી ગયું હોય કે એમાં સોજો કે મધુ પેદા થઈ એનું ડી.બી. જેવાં ચિકિત્સક પ્રગટ થતાં હોય તેવી સ્થિતિમાં વાયવરણના ઉકાળા સાથે જો જો ગોળી લેવાથી ખૂબ જ સારો લાભ મળે છે એવો અનુભવ થયો છે.

(૬) ભગંદર કે એવાં જ બીજાં કેએક ન રૂઝતાં હોય એવાં ગૂમડાં-ધારાંમાં, લાંબા વખતના નાડીમણીમાં, આંતરિકરીતે લોહી-માસને બળ આપી ધાને લંડોઈ ઈર્ષ્યા માટે મદદગાર થાય એ માટે આ ગોળી લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

✓ (૭) ચામડી એ શરીરનું દર્શનીય અંગ છે. આ અંગ જેટલું અકુદરતી-વિકૃત બને છે, તેટલા પ્રમાણમાં માણસનું સૌંદર્ય ઘટે છે અને રોગોને પેદા થવાની શક્યતા પણ વધે છે. આથી ચામડીનું બધારણ સુદૃઢ અને અમકદાર ટકાવી રાખવા માટે અને તેમાય જૃદ્ધાવસ્થામાં કે ન્યારે કુદરતી રીતે જ પોપણનો ફાયદો થવાથી ચામડી લપ્પડી પડે તેવી સ્થિતિમાં જો આ ગોળીનું દૂધની સાથે સેવન કરવામાં આવે તો ઘણું જ સારો ફાયદો થાય છે.

✓ (૮) આપણા સમાજમાં આજે સ્ત્રી અને પુરુષોના જાતીય દરદોનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતું જાય છે. આ દરદોનો જો એના પાયામાંથી જ વિચાર કરીએ તો એમાં કેવળ ગરમી જ કારણભૂત હશે. આ ગરમી શી રીતે પેદા થઈ છે એનાં કારણોનો ભલે આપણે વિચાર ન કરીએ તોપણ ગરમી શમે એવા ઉપચારથી દરદમાં રાહત

મળે છે અને એ ગરમી દૂર કરવામા આપણ ઉપનુ સરોજન સહાય-
બૂત બને છે પ્રદર, પ્રમેહ, લોહીવા, શુક્રોત વગેરે એનાથી દૂર થઈ
શકે છે

— (૯) માદગીમાથી મુક્ત થવું એ જીવનમત્ર નથી, પણ નીરોગી,
લાઘુ આયુષ્ય બોગવું એ જ જીવનનું અતિમ ધ્યેય છે આ સિદ્ધિ
માટે આયુર્વેદશાસ્ત્રમા રસાયનકલ્પોની રચના કરવામાં આવી છે,
જેના સેવનથી માણસની કર્મેન્દ્રિયો જાગ્રત અને કાર્મરત રહી શકે
છે આવા રસાયનકલ્પોમા ઉપરના સંયોજનને મ્યાન મળ્યું છે એનું
નિત્યસેવન જીવનશક્તિ વધારી બળ પૂરે છે

સહજ અને સરળ રીતે ઘેર બનાવી શકાય એવી આ ઔષધ
ત્રિપુટીનું આપણે સેવન કરી નીરોગી રહીએ

લીલામાકલ્પ

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં બીલામાને રસાયન તાકાત આપતું ઉત્તમ
ઔષધ ગણવામાં આવ્યું છે. પરંતુ એ એટલું તીવ્ર છે કે જે પૂરી
સાવચેતી રાખવામાં ન આવે તો એ ફૂટી નીકળે છે અને લોહીની
ગરમી અને ચામડીના દરદો પેદા થાય છે. આથી આવી અમૂલ્ય
ઔષધિનો આ લયના કારણે ઉપયોગ કરી શકાતો નથી પરંતુ
બીલામાના સદીઓજૂના એ લયને પૂનાના મહર્ષિ અન્નાસાહેબ પટવર્ધને
નીચેના બીલામાકલ્પની બનાવટથી નિર્મૂળ કર્યો છે. કોઈપણ જાતના
ગરમ પડશે એવા લય વગર એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે એ કલ્પની
સપૂર્ણ બનાવટ આ પ્રમાણે છે :

બીલામા ગ્રામ-૨૦૦ (૮૦ થી ૯૦ નંગ) લઈ એની ઉપરની
ટોપી કાઢી, કચરીને એ લીટા પાણીમા ઉકાળવાં અને ચોથો ભાગ
પાણી બાખી રહે ત્યારે એ ઉકાળો, કપડેથી ગળી લેવો (ગાળતી
વખતે ઉકાળો હાથની ઉપરની ચામડીને ન અડકે તેની સ ભાગ રાખવી.

હથેળી ઉપર અડકવાથી કોઈપણ જાતનું તુકસાન નથી. ચામડી ઉપર અડકી જાય તો કોપરેલ તેજ લગાડવું.) આ ગળેલા ઉકાળામાં સાતું કસદાર બેંસનું દધ લીટર ૨ નાખી એને ફરી ઉકાળવું અને ચોથો ભાગ ખાકી રહે ત્યારે એમાં ૨૦૦ ગ્રામ ઘી નાખવું અને પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યાં મુઘી ચૂડા ઉપર રાખી નીચે ઉનારી લેવું. (ચૂડાં ઉપર ઉકાળતું હોય ત્યારે સતત હલાવ્યા કરવું જરૂરી છે.) ઠરે એટલે એમાં સાકર ગ્રામ ૧૦૦ અને મધ ગ્રામ ૧૦૦ નાખી સારી રીતે હલાવવું, જેથી જડો-શિખડના લયકા જેવો કાળો લયકો બની જશે. આ લયકાને એક કાચની બરણીમાં ભરી સારી રીતે પેક કરી અનાજના ઢગલામાં કે ગરમ ધાબળામાં વીટીને એક અઠવાડિયું રાખવું અને પછી એનો ખાવા માટે ઉપયોગ કરવો. એનું પ્રમાણ એક નાનો ચાનો અમરો કે વધારેમાં વધારે ૧૦ ગ્રામ લેવું.

આ રીતે તૈયાર કરેલા બીજાગાના કલ્પથી નીચેનાં દરદો ઉપર ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

(૧) લાંબા વખતનો મંદાગ્નિ હોય, બૂખ ન લાગતી હોય, દિવસે દિવસે શારીરિક પોષણના અભાવે શરીર લોહી વિનાનું ફિક્કું —પીથું બનતું જતું હોય, અને નબળાઈ લાગતી હોય તેવા મંદાગ્નિ ઉપર, ઉપરનો કલ્પ લેવાથી ફાયદો થાય છે, બૂખ લાગે છે, પાચન થાય છે અને લોહી વધે છે.

(૨) વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈ હોય, શારીરિક અને માનસિક થાક લાગતો હોય, વારંવાર વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે શરદી અને શ્વાસ-કાસની ઉધરસ અને દમ જેવું થઈ જતું હોય અને પરિણામે ફેફસાં નબળાં પડતાં જતાં હોય તેવી વૃદ્ધત્વને કારણે આવતી કોઈપણ ખીમરીમાં ઉપરનો કલ્પ લેવાથી સાચી ગરમી અને પોષણ મળે છે.

(૩) શરીરે વા પગો હોય, લકવા, ઊસ્તંભ, અર્ધિત, હનુસ્તંભ, સંધિવા, આમવાત અને એવા જ બીજા પક્ષધાત જેવા વાતજ વ્યાધિ થયા હોય, વારંવાર શરીર જકડાઈ જતું હોય કે વાનો દુખાવો કે શળ નીકળતું હોય તેવાં વાનાં દરદો ઉપર ઉપરનો કલ્પ લેવાથી રનેહોળુ

ગરમી અને ચીકાસથી શારીરિક અવયવોને બળ મળે છે અને દર દર થાય છે

✓ (૪) બહુપ્રેશરનો વ્યાધિ હોય, માનસિક નબળાઈને કારણે વારંવાર તમ્મ—ચક્કર આવી જતા હોય, માનસિક અસ્વચ્છતા રહેતી હોય અને વારંવાર લોહીનું દબાણ વધી જતું હોય તેવા જ્ઞાનતણુની નબળાઈનાં દગ્ધોમાં ઉપરનો કલ્પ લેવાથી શરીરની તમામ કર્મેન્દ્રિયો નિયમિત અને સ્વસ્થ બની નીરોગિતા આવે છે.

(૫) કોઈ ને કોઈ રીતે વીર્યનો નાશ થયો હોય અને પરિણામે જાતીય શક્તિનો ક્ષય થઈ દિવસે દિવસે શરીર ગળતું જતું હોય તેવા ધાતુલીણતાના દરદમા વાજકરણ તરીકે ઉપરનો કલ્પ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે અને બળ, બુદ્ધિ અને મેધા વધારે છે

✓ (૬) અતિશ્રમ, જાણી ન શકાય તેવાં કારણોથી આવતી શારીરિક નબળાઈ અને અશક્તિમાં આ કલ્પ રસાયન જેવું કામ આપે છે અને શરીરનું સર્વાંગ પરિવર્તન કરી શક્તિનો સંચાર કરે છે.

(૭) હરસનો વ્યાધિ હોય, એમાં હમેશાં લોહી પડતું હોય કે સૂકા હરસથી પીડા-વેદના થતી હોય અને પરિણામે લોહીની તાકાત ધરી દિવસે દિવસે પાંડુતા આવતી જતી હોય તેવા હરમના વ્યાધિમાં આ કલ્પના સેવનથી શરીરમાં નવું લોહી ભરાય છે, આંતરડાં અને શુદ્ધાની માસપેશીઓને બળ મળે છે અને હરસને દૂર કરે છે

(૮) પ્રસૂતા અવસ્થાની નબળાઈ હોય, કેમેય શરીર વળતું ન હોય, કાયમી થાક લાગતો હોય અને સુવારોગની શુકા જતી હોય તેવા પ્રસૂતિદોષમાં ઉપરનો કલ્પ લેવાથી ક્ષયદો યાય છે.

(૯) માતાને ધાવણદોષ હોય, વાયુને કારણે ધાવણ સુકાઈ જતું હોય કે કફને કારણે ધાવણ ભારેપડતું હોય અને પરિણામે વારંવાર બાળક માડું પડતું જતું હોય તેવા ધાવણદોષમાં આ કલ્પ લેવાથી ધાવણદોષ દૂર થઈ શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ધાવણનો પૂરતો જથ્થો આવે છે.

(૧૦) કાયમી અશ્લર્ષુ રહેતુ હોય, મુનાવડ પડી જાડા થઈ જતા હોય કે સપ્તહસ્તી જેની સ્થિતિ આની હોય અને પરિણામે આતરડા અનાજ પકડી જ ન શકે તેવા, નબળા પડી ગયા હોય તેવા, અશ્લર્ષુવાળા દરદીને ઉપરનો કલ્પ આપવાથી ફાયદા થાય છે

આમ, આ 'ભીવામાકલ્પ' માદગીમા શક્તિ ટકાની રાખવા માટે અને નીરાશિતામા લાગુ આયુષ્ય આપવા માટે ઉપયોગી બને છે

આ કલ્પથી ભીવામાની ગરમી લાગ્યે જ દેખાય છે, છતાંય પ્રકૃતિભેદ-ખાસ કરીને વિશેષ પિત્તજ પ્રકૃતિ હોય તેવા દરદીને જો ગરમી દેખાય તો શરીરે દોપરેલ તેમજ માલિસ કરવું, દોપરા ખાવા અને લીલા નાળિયેરનું પાણી પીવું. આથી તુરંત જ ગરમી સાત થઈ જશે

આ પ્રયોગ દરમ્યાન ગરમ પદાર્થો ન ખાવા, ગોળ અને તેલ ન ખાવા, બ્રહ્મચર્યનું કડક રીતે પાલન કરવું, તડકો કે તાપમા ન ફરવું અને બને તેટલું મીઠું (Salt) ઓછું કરી બૂખ વધતી જાય એ પ્રમાણે દૂધ-ધીનો ખોરાક વધારવો

મદામિ, કાયમી અશ્લર્ષુ, માર્નસિક નબળાઈ, જ્ઞાનતત્ત્વની સિધ્ધિતા, ખસડપ્રેશર, વાના જુદા જુદા દરદો, પ્રસૂતિદોષ, હરસ, પાકુ, કાયમી નબળાઈ, જાતીય અશક્તિ અને વૃદ્ધત્વના દોષવાળાએ શિયાળા મા આ પ્રયોગ કરવાથી ખૂબ જ ફાયદો થશે

આયુર્વેદના રસાયનકલ્પો

[૧]

ઋતુ બદલાય છે અને માણસના આહાર, વિહાર અને ખાનપાન પણ બદલાય છે 'ઋતુ ઋતુનો ખોરાક, ઋતુ ઋતુનો પહેરવેશ અને ઋતુ ઋતુની દિનચર્યા એ ભારતીય આરોગ્યશાસ્ત્રની જ મૂલિકતા છે,

આયુર્વેદ વિજ્ઞાન સિવાય દુનિયામાં બીજા કોઈપણ પ્રદેશમાં જોવા મળતું નથી. અર્વાચીન વિજ્ઞાનમાં ઋતુઓ અને રોગોનો સબધ સ્વીકારવામાં આવતો નથી, અને આથી જ જે ઔષધ એક ઋતુમાં લાભ આપી શકે છે તે બીજી ઋતુમાં આપી શકતું નથી.

થોડા દિવસ પહેલાં એક વિદેશથી પાછા ફરતા મિત્ર સાથે વાતો થતી હતી એમને યુરોપની કેટલીક હોસ્પિટલો જોવાનો પ્રસંગ મળેલો, એટલે એ હોસ્પિટલોની વાત કરતા એમણે કહ્યું કે મેં તો ત્યાંના ડોક્ટરોને પૂછ્યું કે અત્યારે કયો રોગ નિશ્ચય પ્રમાણમાં પ્રસરેલો છે ? ત્યારે મને કાલવામાં આયુર્યુ કે મગ્ગો-ગ્રાડા વિગેય છે. મેં કહ્યું, આ રોગ અત્યારે થવાનું કારણ શું હતું ? પણ મારા આ પ્રશ્નનો જવાબ એ આપી શક્યા નહિ. દરદ અને દુરદીઓ જોવા મળે છે, પણ કારણ શું હશે એની હજી સ્પષ્ટ સમજણ મળતી નથી. એક વસ્તુ અમે તપાસીએ છીએ કે રોજિંદા જીવનવ્યવહારમાં જે પદાર્થો-પાણી, ખોરાક, હવા વગેરે લેવાય છે તેમાં કોઈ ઝેરી તત્ત્વો તો નથી આવી જતાં ને ? પણ એમાં અમે કશું જ નુકસાનકારક તત્ત્વ હજી શોધી શક્યા નથી. આથી આ પ્રશ્ન હજી અમારે મન કોપડો જ ગયો છે.

મારા મિત્રે કહ્યું કે હવામાનની ઋતુના પરિવર્તનથી માણસના શરીર ઉપર અને એના રોજિંદા જીવનવ્યવહાર ઉપર અસર થાય છે એ તમે સ્વીકારો છો ? અને આ અસરને પગિલાંમે પણ દરદો પેદા થાય એવું તમે માનો છો ? આ પ્રશ્ન બંન્ને માનસિક રીતે જ સ્વીકારવાની બુમિકા ન હોય ત્યાં એના ઉપર વિચાર કરવાનો તો પ્રશ્ન જ કયા હતો ?

આજના વિજ્ઞાનની અને માનસની આ સ્પષ્ટ અસરો છે. ભારતીય આયુર્વેદ આ પ્રશ્નોનો સુદર ઉકેલ આપે છે. અને આથી જ એણે ઋતુએ ઋતુના ઔષધ, ખોરાક અને જીવનની રહેણીકરણની ચર્ચાવિચારણા કરી સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

શિયાળો એ એક એવી ઋતુ છે કે જેમાં હવામાનને કારણે શરીરની માંસપેશીઓનું સંકોચન થાય છે અને શરીરમાં રહેલા

પોણનું વિશેષ ગોણુ થાય છે શિયાળામાં હાથપગ ફાટે ગાન તર ડાહ્યને મૂકા પડી જાય એ તો રોજિંદા અનુભવની વાત છે આમ થનામાં ઠંડુ ઠંવામાન શરીરનું સ્નેહન પોપણુ શોરી લે છે એ આપણે અપ્રત્યક્ષ અનુભવીએ છીએ, અને આથી જ શિયાળામાં આની પરિસ્થિતિ ન આવે એ માટે રાયથી રક્ત મુખી ફરેક પોતાનો મક્કિ પ્રમાણે યોગ્ય આનરયક પૌષ્ટિક ખોરાક ને છે

શિયાળો આવે છે અને તેજના, મસાના કેસર કરતુરી અને ગ્રસ માત્રાઓની બળુરમાં તેજ આની જાય છે ઉત્તેજક, ઉષ્ણ અને ગ્નિગ્ધ પદાર્થોનો નિર્ણય ઉપયોગ થાય છે, અને આ ક્ષતુમા એનો ઉપયોગ હિતકર પણ બને છે કારણકે ઠંડા હવામાં ને કારણે સંકોચન પ્રક્રિયા તીવ્ર રીતે થતી હોવાથી શરીરના સર્વાંગ અવયવોને પૂરતું પોપણ પહોંચાડવા માટે શરીરરચના પણ ઝડપથી કામે લાગી જાય છે અને પરિણામે ખાદ્યના ખોરાકનું સાદુ પાચન થાય છે

શિયાળો અને પાચનકાર્યને નજર, સામે રાખીને ઇવનશક્તિ મેળવવા માટે ભારતીય આયુર્વેદમાં એના જે અંગોની ક પના કરવામાં આની જે એમાં એક સૌથી મહત્ત્વનું અંગ રસાયન-વાજકરણ સંસ્કારને ગણવામાં આ યુ છે આ સંસ્કારવિધિ આ શિયાળાની ક્ષતુમા જ કરવાનો હોય છે

આપણો સમાજ આજે રસાયન પ્રયોગોનો જે રીતે વિચાર કરે છે તેના કરતા આ સંસ્કાર તદ્દન જુદો જ છે આજે એવું સમજવામાં અને સમજવવામાં આવે છે કે રસાયન એટલે તો ભરમો-માત્રાઓ સોનું રૂપ કે કિંમતી ખનીજો જે શક્તિ આપી શકે છે તેના કરતા ઘણી વધારે લાગી તદુરસ્તી ભારતીય આયુર્વેદ નિર્દેશલા રસાયન સંસ્કારોથી મળે છે વનસ્પતિમાત્રમાં એક એવી શક્તિ પડી છે કે જે માણસ થોડી ધીરજ, સભાગ અને ચીરંટ રાખે તો કાયા ક પ પણ થઈ શકે છે આના પ્રયોગોની આયુર્વેદે રસાયન અધિકારોમાં ગણના કરી છે

શિયાળો એક એવી ઋતુ છે કે જેમાં માણસને વિશેષ ખોરાક, પોષણ અને શક્તિની જરૂર પડે છે. આ ઋતુમાં મેળવેલી શક્તિ લાંબા વખત સુધી ટકી પણ શકે છે. શિયાળામાં જે ખોરાક લઈ શકાય છે અને એમાંથી જે સમઘાતુનું બહારણ થાય છે તે લાંબુ આયુષ્ય અને નીરોગિતા આપનારું નીવડે છે. અને આથી જ શિયાળામાં આ રસાયન પ્રયોગો કરવાની લલામણ કરવામાં આવી છે.

આ રસાયન પ્રયોગોની સાથે જ શિયાળામાં એક ખીજો શક્તિ-દાયક પ્રયોગ પણ કરવામાં આવે છે કે જેને વાજકરણ પ્રયોગ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય જનતાએ આ વાજકરણ અને રસાયન વચ્ચેનો તફાવત સમજી લેવો જોઈએ કે જેથી એના ઉપયોગ માટેની સ્પષ્ટ સમજણ રહે.

રસાયન પ્રયોગની વ્યાખ્યા આપતાં પડેલે લાવખિત્ર કહે છે કે દીર્ઘાયુષ્ય, સ્મૃતિ, મેધા અને શરીરની તમામ કર્મેન્દ્રિયોની જીવનશક્તિ જે વધારે તેને રસાયન પ્રયોગો કહેવામાં આવે છે. Life-promoting ઔષધોની એમાં ગણના કરવામાં આવી છે.

ન્યારે વાજકરણ પ્રયોગોમાં વીર્ય, ધાતુઓનું શોષન થાય છે, ધાતુઓને બળ મળે છે અને પરિણામે માણસની જાતીય તાકાત વધે છે. આજના જમાનામાં જ્યાં માણસ પોતાની શક્તિનો શારીરિક અને માનસિક રીતે ક્ષય કર્યા કરે છે તેથી, પરિસ્થિતિમાં આયુર્વેદ નિર્દેશિત વાજકરણ પ્રયોગોથી, સારી એવી શક્તિ મળશે એમાં શંકા નથી. આજે જેને Vigour તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તેવી ઉત્તેજક શક્તિ આ વાજકરણ સંસ્કારથી મળે છે.

હંડા હવામાનમાં પોષણ અને ગરમી માગતા આપણા સમાજને નીચેના રસાયન પ્રયોગો ઉપયોગી નીવડશે-અને તેમાંય ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થામાં તો આ પ્રયોગ નવી જ તાજગી આપશે.

આ રસાયણ ઔષધોમાં સૌથી પાયાનું અને મહત્વનું રસાયન રસાયન ચૂર્ણને આપવામાં આવ્યું છે. ગળો, ગોખરુ અને આંબળાં

એ ઔષધત્રિપુત્રીનું સયોજન એવી એક કેન્દ્રિત શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે કે જેમાંથી વાત, પિત્ત ને કર્મના દરદો દૂર થઈ શકે છે ગળા રસે કડકી છે એટલે પિત્તનું શોષન અને શમન કરે છે ગોખરુ ગણધર્મથી સિન્ગ, પોપક દોવાથી શરીરની રૂઝતા પેદા કરનારા વાતજ દોષને દૂર કરે છે અને આમળા તૂરા દોવાથી કફજ સમ્રાટનું શોષણ કરે છે અને સાથે જ આમળાનો ખાટો રસ અપકવ આમનું પણ પાચન કરે છે આયુર્વેદમાં દ્રવ્યગુણશાસ્ત્રની રીતે વિચારાયેલી આ પ્રથમ દર્શને દેખાતી સ્થિતિ છે પણ જો એની કેન્દ્રિત શક્તિનો વિચાર કરવામાં આવે તો એનાથી શરીરની સાત ધાતુઓનું પોષણ થાય છે અને તેમાં જ નનન અવધવના રાગો એનાથી ખૂબ જ ઝડપથી મટે છે બાળકની માડીને વૃદ્ધ સુધી બાળકોના ઘડતર માટે, યુવાનોના ચણતર માટે અને વૃદ્ધાવસ્થાના સંરક્ષણ માટે આ ઔષધત્રિપુત્રી પોપક શક્તિ આપે છે અને તેમાંયે વૃદ્ધાવસ્થામાં કે જેમાં સ્વાભાવિક રીતે જ વાત પ્રકોપ ઉગ્ર બનતો હોય છે અને પરિણામે પૌરુષપ્રથિ (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ)ની વૃદ્ધિને કાગળે પેશાબની અનિયમિતતા થરી, પેશાબ ઓછો આવવો, વારંવાર જડું અને બગપૂર્વક ઉતારવો પડે તેવી સ્થિતિમાં તો એ ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે

રસાયનક પની એની જ બીજી ઔષધિ, એ પણ એક ઔષધ ત્રિપુત્રી છે આ ઔષધોમાં ગુલ ગૂગળ, શુદ્ધ ગિનાન્જિત અને ગજોનું ધન છે

ગૂગળને શુદ્ધ કરી એમાં એના જેટલું જ શુદ્ધ શિનાન્જિત અને ગજોનું ધન મેળવી ૪૩૨ પૂરણ સાડુ ઘી નાખી સારી રીતે ખાટી લેવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ ગોળા થઈ શકે એવું મુનાથમ થઈ જાય છે ચણા જેવડી ગોળા કરી એમાંથી સનાર સાજ ૨-૨ ગોળા દૂધ સાથે લેવાથી પણ કાયાકાંપની શક્તિ મળે છે આ પ્રયોગ ઉપર સ્વ જ્ઞદેવજી ત્રિકમજી આચાર્યે પોતાના અનુભવસિદ્ધ બ્વહારની મહોર મારી છે અને શ્રી બાપાનાથ ગ. વૈદ્યે પણ આ પ્રયોગના છૂટથી પ્રચાર કર્યો છે

આપણે જોયું છે કે માણસને સ્નેહયુક્ત દીપન-પાચન ધાય તેવા ખોરાકની જરૂર પડે છે. ગૂગળ, શિલાજિત અને ગજોનું ઘન આવી પોષક-દીપક શક્તિ આપે છે અને પરિણામે એનાથી જીવનશક્તિ મળે છે. શરીરની ટળા પડેલી માંસપેશીઓનું સંકોચન કરી લાંબી પડેલી આમડીમાં નવું લોહી પૂરે છે અને વધારે છે. ખાસ કરીને સંધિયા, નખખાઈ, લીવરની મંદતા અને બરોળ-ક્રિડનીના નાના-મોટા રોગોમાં, ન રુઆત હોય તેવાં લાંબા વખતનાં ભરનીંગળ ગૂમડાંઓમાં અને પોષણને અભાવે થનારા હાડકાના દરદોમાં આ પ્રયોગથી ખૂબ જ સારો ફાયદો મળે છે. હાડકાંનાં ટી. બી. ની તો એ કર્મસિદ્ધ ઔષધિ બની શકે છે.

રસાયનશક્તિ આપનારી એક ઔષધિ એ અવનપ્રાણવતેહ છે. આંખોનો તૂરો, ખાટો અને પિત્તશામક ગુણ અને એમાં પડતા રસાયન ઔષધોથી એમાં એક એવી ગુણશક્તિ પેદા થાય છે કે જેનાથી માણસ ધારે તો કામચક્ર પશુ કરી શકે છે. સ્વ. અંકુ ભદ્રજ દરદી-એને કિલો-એ કિલો નહિ પણ પાંચ-દસ કિલો જીવન ખાઈ જવાની સલાહ આપતા હતા અને એનો પણ એક ખોરાક જેમ જ નિયમિત ઉપયોગ કરવાનું સૂચવતા અને પરિણામે લાંબા વખતના ક્ષીણકાય થઈ ગયેલા લોકોને પણ નવપૌવન મળતું. અવનપ્રાણ એ શાસ્ત્રીય ઔષધિ છે, અને કોઈપણ માણસ ધારે તો પોતાને ત્યાં થોડીક સીવટથી બનાવી શકે છે.

આવાં જ બીજાં ઔષધોમાં શતાવરી-આમોદનો પાકિડર બનાવી એમાંથી ૩-૩ ગ્રામ સવાર સાંજ મધમાં લેવાથી એ પણ લોહી-માંસનું બધારણુ વધારનારું નીવડે છે.

ધોળા મુસળા દૂધમાં ઠિકાળીને પીવાથી પણ જીવનશક્તિ મળે છે ને એવી જ રીતે એખરાનો ઉપયોગ પણ હિતકારી બને છે. બહુધા દૂધમાં લેવાથી પણ વીર્ય ધાતુઓની વૃદ્ધિ થાય છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં રસાયન પ્રયોગો તો અનેક છે, જે બધાનો અહીં નિર્દેશ કરવો પણ શક્ય નથી. બીજી રીતે કહું તો આયુર્વેદની એકેએક વનસ્પતિ જે

એનો વિવેક અને સમજણપૂર્વક ઉપયોગ કરવામા આવે તો રસાયન-શક્તિ આપે છે.

[૨]

આયુર્વેદમાં જે રીતે રસાયન પ્રયોગોનો વિચાર થયો છે તે રીતે જ વાજકરણ પ્રયોગોનો પણ એક વિગિષ્ટ રીતે વિચાર કરવામા આવ્યો છે. આજના વિજ્ઞાને હોરમો-સની વિશિષ્ટ પ્રકારની શોધ કરી છે એમ કહેવામા આવે છે, પણ આયુર્વેદે સમૃદ્ધિના ઉદ્યકાળે આ વાજકરણ પ્રયોગની કલ્પના કરીને આજના હોરમો-સના વિચારનો જ પડયો પાડ્યો છે. ભલે તે દિવસે વિજ્ઞાનની આજે છે તેવી પ્રત્યક્ષ પ્રમાણની શક્તિ કે દૃષ્ટિ ન હતી, પણ આજ છે તેના કરતા ઘણી જ વધારે દીર્ઘ અને સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ આયુર્વેદના વાજકરણ વિચારમાં વાચકોને જોવા મળે એમા શકા નથી.

આજના વિજ્ઞાને શક્તિના પ્રતીક તરીકે યોડાનો વિચાર કર્યો છે અને આથી જ આજના યત્રયુગમા હોર્સ પાવરની રીતે જ વિચારવામા આવે છે. આયુર્વેદમા પણ આ યોડાનો વાજકરણ કલ્પનામા વિચાર કર્યો છે. વાજ એટલે યોડો અને કરણ એટલે યોડા જેની શક્તિ જાતીય જીવનમા, સૃષ્ટિસર્જનના એક મગજ કાર્યમા માનવે પ્રોત્તનો વારસો એની ઉત્તમ અવસ્થાએ આપવો જોઈએ કે જે વારસો હીનવાર્ધ ન હોય, માદલો, નિદ્રિત કે રોગિષ્ટ ન હોય અને બળ, શુદ્ધિ અને મેધાવી શક્તિનું પ્રતીક પોતાના વરાજમા ઊતરે એની ભવ્ય કલ્પનાથી આ વાજકરણ દૃષ્ટિનો વિચાર થયો છે.

સૃષ્ટિસર્જનનો ભાર ધૌવન અવસ્થામા સમાજે સ્વીકારવાનો છે એ અનિવાર્ય ગણવામા આવ્યો છે. કામનું સમૃદ્ધ સ્વરૂપ સૃષ્ટિસર્જન છે અને કામનું વિદ્યુત સ્વરૂપ જાતીય વ્યભિચાર અને સંયમ વગરનો જાતીય વ્યવહાર છે. માનવજીવનમા કામની ઉત્તેજના અને આવેગ જોડલા પ્રાકૃતિક-સાહજિક છે એટલું જ આ આવેગને સમજણપૂર્વક સાચવતો એનો જીવનશક્તિમા, ઓજસ્વી બળ પેદા કરવામા ઉપયોગ કરવો એ પણ એટલું જ અનિવાર્ય ગણવું જોઈએ. આજે મનોવ્યવહારના

એક પ્રેરક બળ તરીકે જાતીય જીવનની ભારે મોટી ચર્ચા થઈ રહી છે. પશ્ચિમના જગતે ન્યાય, નીતિ, ધર્મ, વિવેક, સંયમના ઠાઠ જ મંચકારનો સ્વીકાર કરવાને બદલે આવેગને ન્યાય આપો, આવિષ્કારને માર્ગ આપો, એ જ જીવનની વાસ્તવિકતા છે એમ સમજાવવા માડ્યું છે. અને એથી જ આજે લગ્નજીવન અને જાતીય જીવનમાં માનવીધર્મે સ્વીકારેલા નીતિનિયમોને છોડવાની પણ એક ઉચ્ચ પ્રણાલિકા સ્વીકારાઈ રહી છે. જાતીય જીવનને ન્યાયથી લગ્નજીવન કરતાં જુદું માનવામાં આવ્યું ત્યારથી જ અમાજજીવનની વફાદારી, કુદુંબજીવનમાં કેન્દ્રિત રહેવાને બદલે વિકૃત બનવા માડી છે અને પરિણામે આજે આ વિચારનો જ્યાં પ્રચાર ચાલી રહ્યો છે ત્યાં સમાજજીવન પણ દિવસે દિવસે ચારિત્ર્યહીન બની રહ્યું છે ચારિત્ર્યના પાયાના સિદ્ધાંતો પણ આજે બદલાઈ રહ્યા છે—બદલાવવામાં આવી રહ્યા છે. પરિણામે આજે જાતીય રોગોનો પણ વિશાળ પાયા ઉપર એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો રાફડો ફાટ્યો છે. જેનો અનુભવ આપણને જાતીય શક્તિ માટેનાં ઔષધોનો જે રીતે આજે પ્રચાર થઈ ગયો છે તેના ઉપરથી જોવા મળે છે. આદી-મીઠીમીઠી માંડીને અનેક જાતીય અંગોના મેગો એ આજનો ચિંતાજનક પ્રશ્ન બની ગયો છે. આજની આ સ્થિતિ જાતીય-જીવનની વિકૃત સમજણ, ફેાઈડ જેવા મનોવૈજ્ઞાનિકે જાતીય જીવનની આસપાસ જ માનવીજીવનનો વ્યવહાર ચાલી રહ્યો છે અને ચાલવો જોઈએ તેવા વિચારનો પ્રચાર કયો ત્યાગી ગઈ થઈ છે. દુનિયામાં જાતીય જીવનની આસપાસ જ માનવીજીવનના પ્રેમસબંધોની વિચારણા કરીને ફેાઈડે આ દુનિયાને નીતિનાશને માર્ગે દેરી જવાનો જ માર્ગ ચીંધ્યો છે એનું દુનિયાના અનેક તત્ત્વચિંતકોને આજે લાગી રહ્યું છે.

આયુર્વેદે આ વિચારનો પોતાની રીતે વિચાર કયો છે. વાજ-કરણ પ્રયોગો આ વિચારોનું હાર્દ છે. લગ્નજીવનમાં જાતીય જીવનનો પ્રભાવ સૌથી મહત્ત્વનો છે સ્ત્રી અને પુરુષ પોતાના જીવનનો શ્રેષ્ઠ આનંદ સંતોષપૂર્વક માણે એ અનિવાર્ય ગણવામાં આવ્યું છે, અને આથી જ દોષો દૂર કરવાનો પાયાનો સિદ્ધાંત સ્વીકારવામાં આવ્યો છે.

માનવીના જાતીય જીવનમાં આટલી સૈદ્ધાંતિક વિચારણા કરામાં
આવી છે

(૧) સ્ત્રી અને પુરુષ જાતીય જીવનનો પરમ સંતોષ અનુભવે એ માટે
જાતીય વ્યવહારમાં આવશ્યક સમય લખવો જોઈએ આ સમય દરમિયાન
પુરુષ પોતાની શક્તિ પૂરતા પ્રમાણમાં જાળવી રાખે એ અનિવાર્ય ગણ
વામાં આયું છે જાતીય જીવનની પરમ સંતોષની અવસ્થા એની અંતિમ
દાણુ સહસ્રાવ થાય તે છે આવો સ્નાયુ સંયુક્ત અવસ્થામાં થાય એટલા
સમય સુધી પુરુષની ધારણાશક્તિ ટપી રહે એ માટે પુરુષની ધાતુનું
બધારણ ધનત્વવાળું હોવું જોઈએ એમાં વિકૃત ગરમી ન હોવી જોઈએ
અને જાતીય જીવનનો જે અંતિમ હેતુ સંદૃષ્ટિસર્જન છે તે માટે
પુરુષના વીર્યમાં ગર્ભસ્થાપક જાતુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં પેદા થયેલા
હોવા જોઈએ જાતીય જીવન માટે પોતાના શરીરમાં કાઈ ખૂટે છે
તેવો ભાવ પે. જ ન થાય તેવો આત્મવિશ્વાસનો ગણકો પણ પુરુષ
જીવનમાં અનિવાર્ય ગણવો જોઈએ આની સાર્વજનિક દૃષ્ટિકરી વિચારણા
અને એનો ઉચાર એ વાજકરણ પ્રયોગ છે

શિયાળાની સતુમાં બેજ વગરના ઠંડા હવામાનમાં માનવીની
ચંપાપચમની નામિત વધે છે, ધાતુઓનું પોષણ બળવત્તર બને છે અને
એની અંતિમ અવસ્થાએ જ વીર્ય અને એજ જેની પ્રભાવશાળી
ધાતુઓનું નિર્માણ થાય છે આથી જ શિયાળામાં આવો વાજકરણ
પ્રયોગ એક સંસ્કારની ભાવનાથી સંકારવામાં આવ્યા છે

માનવી-વનમાં બે પ્રકારની શક્તિનો વિચાર થયો છે એક
શીતવીર્યશક્તિ અને બીજી ઉષ્ણવીર્યશક્તિ માનવીમાંત્રને ઉદ્દીપન
અને સંતર્પણ માટે આ બેય શક્તિની જરૂર રહે છે શીતવીર્યશક્તિ
પિત્તનું શોધન અને શમન કરે છે જ્યારે ઉષ્ણવીર્યશક્તિ કફન દોષ
દૂર કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે અને એ દૃષ્ટિએ જ રમાયન પ્રયોગોમાં
શીતવીર્ય ઔષધો વિશેષ ઉપયોગી બને છે અને ચૌવન' અવસ્થાની
જાતીય જીવનશક્તિ માટે ઉષ્ણવીર્ય ઔષધો સંકારવામાં આવ્યા છે

સ્વ. શ્રી જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્યે એમના સિદ્ધયોગ સંગ્રહમાં આ માટે નીચેના ઔષધોનો નિર્દેશ કર્યો છે :

✓ વિદારીકંદ, ઘોળી મૂસળી, સાલમ પંજ, આમોદ, ગોખરુ, અક્કલકરો, એનું સમાનવજને ચૂર્ણ બનાવી સવાર માંજ ૩-૩ ગ્રામ દૂધ સાથે લેવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે, એમાં ધનત્વ આવે છે અને વિશેષ રીતે પુરુષની ધારણાશક્તિ પણ વધે છે

પાંડિત ભાવમિથે નિર્દેશ કરેલો એવો જ ખાંજો પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે :

✓ કૌચા ગ્રામ ૧૬૦ ને ૬૪૦ ગ્રામ દૂધમાં રાંધી ત્યારે એ બફાઈ જાય ત્યારે એને સારી રીતે લઈને છૂદો બનાવી લેવો. આ છૂદાને ગાયના ઘીમાં ગ્રેફીને કાટી પાડી લેવી. પછી એ તૈયાર થયેલા માવાથી બમણી ખાડ લઈ એની ચાસણી કરી એમાં ઉપગનો કૌચાનો માવો મેળવી દેવો અને એના ૨૦-૨૦ ગ્રામના લાડુ બનાવી લેવા આ લાડુને મધમાં આઠેક દિવસ ફાડી રાખવા અને પછી દરરોજ એક એક લાડુ ખાવો આ પાકથી રજનીર્યને ખૂબ જ પોષણ મળે છે અને જાતીય જીવનની શક્તિ વધે છે હૃદયમોહનો સ્વસ્થ પ્રભાવ વધે છે.

ગોખરુ, એખરો, આસોદ, શતાવરી, મૂસળી, કૌચાં, જેઠીમધ, બળખીજ અને ખપાટ એ બધાનું સમાનવજને ચૂર્ણ બનાવી આઠગણા દૂધમાં નાખી એનો માવો બનાવી લેવો એ પછી એ માવાને એટલા જ ઘીમાં કાટી પડે તે રીતે શેકી માવાથી ડબલ ખાડમાં ચાસણી બનાવી ૩-૩ ગ્રામનો લાડુ બનાવી લેવો આ લાડુનો દરરોજ ઉપયોગ કરવાથી ખૂબ જ બળ મળે છે. વીર્યદોષની ખામીવાળા માટે આ પ્રયોગ ઉત્તમ શક્તિ આપનારો નીવડે છે.

આબજાંની ઋતુમાં જે લોકો બનાવી શકે તેવા માટે નીચેની બનાવટ ખૂબ જ ઉપયોગી થાય એવી છે :

✓ પાકાં મોટાં આબજાં કિલો-૨૫ લઈ એને એક દિવસ દૂધમાં લીંબની રાખી ખીજ દિવસે અંદરના ઠણિયા છૂટા પડે તેવી રીતે

બાકી લેવાં. આ પછી એને કંતાનના કપડા ઉપર મસળીને શીખંડ છણવામાં આવે છે તેમ છણી એમાંથી રેસા અને ઠળિયા જુદા પાડી માવો જુદો કરી લેવો. આ માવાને ૧૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકી લેવો. પછી ૧૦૦ ગ્રામ ખાંડની ચાસણી બનાવી એમાં આ માવો મેળવી દેવો અને એમાં નીચેનાં ઔપધો નાખીને ચાટણ બનાવી લેવું :

એલચી નાની-મોટી, નાગરમોચ, અગર, તગર, જટામાંશી, સફેદ ચંદન, વાસકપૂર, રૂપી મસ્તકી, જાપફળ, જાવંત્રી, કેસર, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, લવિંગ, ગુલાબનાં ફૂલ, ધાણા, શાહજીરું, કપૂરકાચલી, તજ, અવરેશમ કાપેલું અને બીજોરાંની સૂકવેલી છાલ, આ બધું જ ૩-૩ ગ્રામ લઈ વજ્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી લેવું. આ ચૂર્ણ ઉપરાંત ચાંદીનાં વરખ નંગ ૧૦૦ અને મોનાના વરખ નંગ ૨૫—બધું જ ચૂર્ણ અને વરખ ઉપગના ચાંટણમાં મેળવી દેવા.

આ ઔપધો ઉપરાંત જે લોકો નાખી શકે તેમણે એમાં નીચેનાં ઔપધો પણ નાખવાં ૧૦ ગ્રામ કર્તુરી, ૧૦ ગ્રામ અંબર, ૧૦ ગ્રામ પ્રવાસપિષ્ટી, ૧૦ ગ્રામ મોતીની પિષ્ટી: 'આટલું' મેળવવાથી આ પ્રયોગ વિશેષ ગુણપ્રદ બનશે. સ્વ. જાદવજીભાઈનો ધાત્રી રસાયનનો આ પ્રયોગ છે અને આ ઋતુમાં તે ખૂબ જ ગુણપ્રદ બને છે.

શિયાળાની ઋતુને નજર સામે રાખીને આપણે સમાજ પોતાની પ્રકૃતિ અને આર્થિક શક્તિ પ્રમાણે આમાંનો કોઈપણ પ્રયોગ કરશે તો બાર માસ ચાલે તેવી જીવનશક્તિ મળશે.

આ ઉપરાંત મકરધ્વજ અને એના અનુપાનવાળી બનાવટો અને એવા જ બીજા અનેક વાજકરણની શક્તિ આપનારા ઔપધો છે જ, એ પણ એટલા જ ફળદાયી બની રહે છે. પ્રથમ માત્ર એટલો જ છે કે આ ઔપધો ત્રીજા ઉત્તેજના આપનારાં ઔપધો છે, એટલે એની સાથે ધાતુઓનું વેપલું-બળ વધે એ માટે કૂરતા પ્રમાણમાં ઘી, દૂધની બનાવટો લેવી જોઈએ. ખોરાકને પચાવીને ધાતુઓમાં પરિવર્તન કરવાનું મહત્ત્વનું કાર્ય પણ આ ઔપધો દ્વારા ચાલે છે.

એવી જ વાજકરણની શક્તિ બીજામાના કલ્પો દ્વારા મળે છે. પણ આજે આ બીજામાના પ્રયોગો કરવામાં પૂરતી આવશેતી એ રાખવાની હોય છે કે એમાં હીક પ્રમાણમાં માયુ, સાડુ, શુદ્ધ ઘી અને દૂધની બનાવટો લેવી પડે છે. જ્યારે આજે માનવીનો સમગ્ર જીવન-વ્યવહાર જ થીમવેલા તેલની આજુબાજુ વધી રહ્યો છે, ત્યારે આવાં તીવ્ર ઔષધો ફાયદો કરવા કરતાં નુકસાન વિશેષ કરે છે, એ પણ સમજી લેવું જોઈએ અને આથી આવો પ્રયોગ નિષ્ફળની દેખરેખ નીચે જ કરવો જોઈએ. વાજકરણના પ્રયોગોનું આ હાર્દ જાતીય જીવન માટે એક વિશિષ્ટ દષ્ટિ અને સમગ્રજી આપનાર બનશે.

આયુર્વેદના ઝસ્તી-પ્રયોગો

રોગ અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રની દુનિયામાં આજે એનિમાનું ભારે મોટું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવે છે. દિવસે દિવસે વિકસતા જતા નિસર્ગોપચારની દુનિયામાં તો એને ભારે મોટી પ્રતિષ્ઠા આપવામાં આવી છે. એનિમાને નિર્મર્ગોપચારનું એક મહત્ત્વનું અંગ ગણવામાં આવે છે અને એ જ રીતે એનો વિચાર, વ્યવહાર અને પ્રચાર કરવામાં આવે છે, આજે તો એવી સ્થિતિ આવી ગઈ છે કે કોઈપણ દરદમાં એનિમાની જ લક્ષ્યામણ કરવામાં આવે છે. જ્યાં અને ત્યારે એનો જ ઉપયોગ કરવાનો આગ્રહ થતો હોય છે. આપણો રોગોથી ઘેરાયેલો, ગભરાયેલો, અસહાય બનેલો સમાજ એનો જ એકમાત્ર ઉપયોગ કરે છે. એવા કેટલાય લોકો જેવા અને જણાવા મળે છે કે જને નિયમિત સવારના એનિમા લેવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે અને એનિમા લીધા પછી જ એમનાં આંતરડાનો મગદોષ માફ થાય છે. જે દિવસે એનિમા ન લેવામાં આવી હોય તે દિવસે જાણે કે પેટ ભારે લાગતું હોય, ગેસ થતો હોય અને ન સમજી શકાય એવી બેચેની લાગતી હોય એવી લાગણી થાય છે.

✓ એનિમાની આ અસર કોઈપણ વ્યસન કરતાં જરાય ઓછી નુકસાનકારક નથી. એમ કહેવામાં આવે છે કે અનિમાથી કોઈપણ પ્રકારનું નુકસાન નથી, એટલે નિર્ભયરીતે એના ઉપયોગ કરી શકાય છે, પરંતુ કોઈપણ વસ્તુની કાયમી-અવાલાવિક ટેવ એ જ મોટું નુકસાન છે, એ આપણે સમજતા નથી. શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ કુદરતી રીતે જ જે ક્રિયા થવી જોઈએ, એ આપણે આ પ્રકારના બાહ્ય સાધનોથી કૃત્રિમરીતે કરીએ છીએ અને પરિણામે સમજણ પણ ન હોય એવું લાંબા ગાળાનું નુકસાન નોતરીએ છીએ.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં પણ રોગ અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ એનિમાનું મહત્ત્વ આજથી મઢીઓ પહેલાં સ્વીકાગયું છે અને આજના કોઈપણ વિજ્ઞાને જેટલો ગ્રીણવટભર્યો વિચાર એના ઉપયોગ અને ગેર-પયોગ વિષે નહિ કર્યો હોય, એટલો વિગતવાર વિચાર અને વ્યવહાર ભૂતકાળમાં આચરવામાં આવ્યો છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં આ બસ્તી પ્રકારેના એ બેઢ પાડવામાં આવ્યા છે : એક અનુવાસન કે નિશ્ઠબસ્તી અને બીજી ઉત્તરબસ્તી. પ્રથમ પ્રકાર મળદોષને દૂર કરવા માટે વપરાય છે. જ્યારે બીજો પ્રકાર પેશાબ અને રજવીર્ષના દોષોને દૂર કરવા માટે ઉપયોગમાં આવે છે.

આપણે જોયું છે કે મળદોષોને દૂર કરવા માટે અનુવાસન કે નિશ્ઠબસ્તીના પ્રયોગો સચવાયા છે. આ પ્રકારબેદોની સમજણ આ રીતે આપવામાં આવી છે : આજના જમાનામાં જેને સિરિંજ આપવાનો પ્રકાર કહે છે તે આ અનુવાસન બસ્તી છે, જ્યારે રીતસરની એનિમાને નિશ્ઠબસ્તી કહેવામાં આવે છે.

આજે એવી એક રૂઢ સમજણ થઈ ગઈ છે કે ગમે તે દરદમાં એનિમાનો ઉપયોગ થઈ શકે. પરંતુ આયુર્વેદશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ સર્વ-સામાન્ય રીતે ગમે તે દરદમાં એનિમાનો ઉપયોગ થાય તે હિતકર નથી. મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્ય કહે છે કે નીચેનાં દરદમાં એનિમા આપવી કે લેવી યોગ્ય નથી. ઉન્માદ, ગાંડપણ કે ભયવાળો માણસને, શોક કે ચિંતાવાળા પરિસ્થિતિમાંથી પેદા થયેલા દરદ—તરસ, અરોગ્યક, અશુભ,

હરદ, પાન્ડુરોગ, બ્રમ, મદ, મર્ગ, ગ્રંથી, પ્રમેહ અને પાંચ પ્રકારના ઉદરરોગોવાળાને અતિથય સ્થૂળ શરીરવાળાને શ્વાસ-કાસ કે મોઝવાળા પ્રકારો, જાતીમાં ચાંદુ પશુ હોય તેવા ઉરઃકાત કે રક્તપિત્તના દરદી અને સાત માસની ગર્ભિણી સ્ત્રીને એનિમા આપવી દિલકરે નથી. તેવી જ રીતે નખળા-દુર્બળ બાધાના અશક્ત લોકો તેમ જ બાળક અને વૃદ્ધને એનિમા ન આપવી જોઈએ.

આથીય આગળ જતા આચાર્ય મુખત વિશેષ નોંધ આપતાં કહે છે કે કેટલીક વખત તેની સ્થિતિ આવે છે કે દરદીને અનિવાર્ય રીતે બગતી આપવાની જરૂરિયાત ઊભી થાય. આવી અનિવાર્ય સ્થિતિમાં એટલી સમજણ તો રાખવી જ જોઈએ કે નીચેની સ્થિતિમાં તો કોઈપણ સંજોગમાં તેલી પદાર્થોવાળી વસ્તુ તો ન જ આપવી; કારણકે આ, તેલી તરવોના સંયોગથી આ દરદો વિશેષ વિકૃત બને છે અને પરિણામે અસાધ્ય સ્થિતિએ પહોંચી જાય છે. આવાં દરદોમાં ઉદરરોગો, પ્રમેહ, કોદ અને મેદવાળા સ્થૂળ શરીરનું વિશેષ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે.

આજના વૈજ્ઞાનિક જમાનામાં દરદીનું જ્યારે પોપણ ખૂટે છે, મોટા વાટે જ્યારે કશો ખોરાક દરદી લઈ શકતો નથી ત્યારે ધરિપતા-લોમાં આ પોપણ દરદીને મળી રહે એટલા માટે પૂંઠ વાટે ચડાવવામાં આવે છે. આવા પ્રવાહી ખોરાકમિશ્રિત દ્રાવણમાં સેલાઈનનો ક્ષૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ દરમિયાન એનિમા આપણે ચકિત ચર્ચ જઈએ છીએ-વૈજ્ઞાનિક સંશોધન ઉપર આધારીન ચર્ચ જઈએ છીએ; પણ સાચી રીતે આજે દેખાતી શોધ એ નવી શોધ નથી. એને જરૂર વૈજ્ઞાનિક ઓપ આપવામાં આવ્યો છે, પણ એ આપણા પુરાણપ્રસિદ્ધ આયુર્વેદમાં પણ નિર્દેશ પામેલી પદ્ધતિ છે અને જૂના કાળમાં ભારતીય વૈદ્યાચાર્યોએ એનો અનેક નાનાં-મોટાં દરદો ઉપર સફળ ઉપયોગ કર્યો છે. આ ઉપયોગ કરતી વખતે વર્તમાન ઋતુનો, દરદીની પ્રકૃતિનો અને ઔષધના ગુણધર્મનો વિચાર કરવાનો રહે છે; અને તેમાંય આવા પોપક જૂહણીય શક્તિ આપનારા ખસ્તીપ્રયોગો

વખતે દરદીના મગ્ગેનુ ગોધન કરીને પત્રી જ એનો ઉપચાર કરવાની અનુમતિ આપનામા આવી છે કે જેથી દ્રવ્યોનો સર્વગ્રાહી ગુણ મળી ગહે

ખાસ કરીને જેને પોતાના શરીરની કાયાપનઠ કરવી હોય, કાયાકપનો પ્રયોગ કરવો હોય તેવા દરદીઓ માટે તો પહેલાં ઉત્કેનન બમ્તી કે જેનાથી મગ્ગોપ દૂર થાય, પત્રી દોપહર બસતી અને પત્રી સંશમન બમ્તી દેની ભોઈએ, કારણકે આ ત્રણે પ્રકારોમા નતુ, પ્રકૃતિ અને દર્દ દૂર કરી શકે તેના કર્મભિદ્ધ ઔષધ લેવાના ગહે છે

એવી જ ગીતે જે પ્રકારનાં દર્દે અને દોષો હોય તેનો વિચાર કરીને પણ અનુકૂળ બસતીપ્રોગો સૂચનામા આવ્યા છે વાતજ, પિત્તજ, કફજ અને રક્તજ દોષો દૂર કરી શકે તેવા પ્રમાણ પણ નોંધવામા આવ્યા છે અરે, એટલુ જ નહિ પણ એથીય આગળ જઈને કહ્યું તો અચાર્યો કહે છે કે માનની જ્યારે અનેક રીતે હીનરીય, શક્તિક્ષીણ અને રીયંધાતુઓ વિનાનો નપુસક બની ગયો હોય, કે જેને વાણકરણની શક્તિની તાત્કાલિક જરૂર હોય તેના લોકોને ચોક્કસ પ્રકારના ઔષધોથી સિદ્ધ કરેલી બસતીઓ આપવાની ખાસ ભલામણ કરનામા આવે છે

ઝાડા મરડા જેવા દંદોમા ગ્રાહી બસતીઓના પ્રકારો નિર્દેશવામા આવે છે આમ, દરદીનો દોષ દરદને નજરે સામે રાખીને દૂધ, ઘી અને તેનની, એમા જુદા જુદા ઔષધો સિદ્ધ કરીને કે સ્વતંત્ર રીતે એનિમા આપવામા આવે આજેય દક્ષિણ ભારતમા આ બસતી પ્રયોગોની ચિકિત્સા ચાલુ છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રમા એનિમા (બસતીશાસ્ત્ર)નો એટલો વ્યાપક રીતે વિચાર કરવામા આવ્યો છે કે જેનો ખ્યાલ એ શાન્બનો વિગતવાર ગીણવટભરી રીતે વિચાર કરીએ ત્યારે જ આવી શકે

આપણી પ્રાચીન ચિકિત્સાપદ્ધતિમા પચકર્મ—રોહન, રવેદન, વમન, વિરેચન અને બસતી—એ પાયાની ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે રોગના મૂળ કારણોને દૂર કરવા માટે આ પ્રકારોનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે અને આજેય જ્ઞાત કે અજ્ઞાત રીતે એનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે

તાવ આવે ત્યારે નાસ (નાહ) લેવાના પ્રકારે એવું દિવા કહે છે, વાતજ દરદોમાં માલિશના પ્રકારથી એવું મળે છે કે દરદોમાં બિલ્લી, વમન, પિત્તજ દરદોમાં વિરેચન અને વાતજ દરદોમાં ખસતીનો ઉપયોગ સૂચવાયો છે. સમાજ ને થોડી-મોટી ચીવટ અને નમતપ્રદિથી વિચારે તો આજ પ્રયોગોથી સાફ રીતે નીતિગિતા મળી રહે છે એવો અનુભવ થશે.

વૃદ્ધદંડ ચૂણું

રોગવિજ્ઞાનમાં જરાન્યાયિની પણ ગણના કરવામાં આવી છે અને આ જરા-વૃદ્ધત્વના જે દોષો (રોગો) છે એનો વિચાર આજે ભારે વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્નો સાથે કરવામાં આવી રહ્યો છે. જેરીએશન ઉપરના ઔષધોનો પણ ઠીક પ્રચાર વધ્યો છે. આયુર્વેદમાં પણ આ પ્રયત્નો એક કાળે વિચાર થયો છે, જેની પ્રતીતિ આ વૃદ્ધદંડચૂણું આપે છે. એનું સંયોજન આ પ્રમાણે છે :

✓ ઘોળા મૂસળા ગ્રામ-૨૫, ગળાસત્ત્વ ગ્રામ-૨૫, કૌચા, બીજ ગ્રામ-૨૫, ગોખર ગ્રામ-૨૫, શીમળાના મૂળની જાડ ગ્રામ-૨૫, આંમળા ગ્રામ-૨૫ અને સાકર ગ્રામ-૧૫૦.

આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આજે જેને જેરીએશન કહેવામાં આવે છે તે જરા-વૃદ્ધત્વ માટે અનેક કષ્ટોની રચના કરી છે, તેમાંથી આ એક સંયોજન કલ્પનો પરિચય આપવાની તક લઈ છું, ઉપરના સંયોજનમાં સાત દ્રવ્યો છે. એ દ્રવ્યો જોતા પ્રથમ દર્શને એક જાપ એ પડશે કે આ સંયોજન ધાતુપોષક-ધાતુવર્ધક છે આજના વિજ્ઞાનમાં જેનો હોરમોન્સની દૃષ્ટિએ વિચાર થયો છે તેથી હોરમોન્સની શક્તિ આ દ્રવ્યો દ્વારા મળે છે. પરિણામે પુરુષના કે સ્ત્રીના સમગ્ર જીવન-વ્યવહાર ઉપર એની અનેક રીતે હિતકર અસર થાય છે.

માનવજીવનમાં વૃદ્ધત્વમાં જે ફેરફાર થાય છે. તેમાં આટલી સ્થિતિનો વિચાર કરવાનો રહે છે :

૧. ગાનતંત્રને સતેજ-સ્વચ્છ રાખે તેવું સંયોજન

૨. લોહીમાંનાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોને દૂર કરીને લોહીને શુદ્ધ, સાસ્ત્રિક બનાવે તેની સમજણનો સ્વીકાર.

૩. જેમ જેમ ઉંમર વધે તેમ તેમ અમ્લકારો વધે, એ સંયોગોમાં અમ્લપ્રતિયોગી અને છતાં સ્નિગ્ધતાની પોષક, ધાતુવર્ધક શક્તિ આપે તેવાં દ્રવ્યોનું આયોજન.

વૃદ્ધતામાં સ્નાયુઓ બધાય એ મહત્ત્વની પ્રક્રિયા નથી, પણ જે સ્નાયુઓને જે પ્રકારેના નિરંતર ધસારો લાગે છે તે ધસારાની આવશ્યક પૂરણી કરી આપે તે મહત્ત્વનું છે. અને એથી જ અમ્લ-યોગી કારો-આમને પેદા કરે તેવા પદાર્થોનો નિર્લેપ સ્વીકારીને નિરામ, અમ્લપ્રતિયોગી, જીવનશક્તિ-પ્રતિકારશક્તિ આપે તેવાં દ્રવ્યો અને આહાર ઔષધીય ઉપયોગ માટે સ્વીકારવાં જોઈએ આ દૃષ્ટિએ જ ઉપરના સંયોજનનું મુદ્ધાંકિન થયું છે.

સંયોજનનાં ચાર દ્રવ્યો-ધોળી મૂસળા, ગોખરુ, કીચાં અને શીમળાનાં મૂળ સ્નિગ્ધ, પાચક, પોષક શક્તિ આપે છે. ઉંમરને કારણે જે રક્તતા લોહીમાં, ચામડીમાં અને ધાતુઓ દારૂ સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી જાય છે, તેમાંથી વાતજન્ય વિકૃતિ પેદા થાય છે. ઉપરના દ્રવ્યો આ રક્તતાને હટાડે છે એમાના અન્ય ગુણધર્મોથી એ સુપાચ્ય રહે છે અને પરિણામે સઘવીર્ષકરો જેની એક વીર્ષવર્ધક શક્તિ આ દ્રવ્યોથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પેદા થાય છે.

સંયોજનનું ગળોસત્ત્વ જેને આયુર્વેદમાં અમૃતાસત્ત્વ પણ કહેવામાં આવે છે, તે શરીરમાના વિજ્ઞતીય દોષો-એરોને દૂર કરનારું અને વૈષ્ણવી શક્તિ આપનારું બની રહે છે વૃદ્ધાવસ્થામાં જે પ્રકારના અમ્લયોગી કારો માનવશરીરમાં દાખલ થાય છે અને એથી રક્ત-સંસ્થાનની ઉત્તેજક પ્રક્રિયા વધે છે, તેમાં ગળોસત્ત્વના સેવનથી આ ઉત્તેજના શાત રહે છે અને છતાં શીત વીર્ષપોષકશક્તિ તો એના સેવનથી મળે જ છે.

આમળાને તો પ્રાચીન આયુર્વેદમાં વ્યવસ્થાપન ગળ્યાં છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં જે સૌથી વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત નક્કી થયો છે તે, વૃદ્ધાવસ્થામાં માનવશરીરમાં ચૂનાનું તત્ત્વ વધે છે અને પરિણામે શરીરરથ હાડકાં, ચામડી, રનાયુઓ અને રક્તધાતુઓ અને એને વદન કરનારી રક્તવાહિનીઓ વિશેષ કઠણ-અઘડ બનીને શરીરની મમઝ વ્યાપારક્રિયા માટે અવરોધાત્મક બને છે. આ ચૂનાનાં તત્ત્વોનું ગોપાળ, રામાયનિક પ્રક્રિયા કરીને એમાંથી પેદા થતી અકડાઈ વાત્સલિક રીતે દૂર કરવાનું કાર્ય આ આમળાના એવનથી થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં આમળાં એક અમૃતતુલ્ય યોગક છે અને આથી જ આ સંયોજનમાં એનો સ્વીકાર થયો છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, રક્ષતા વધે છે. આ સંયોજોમાં વાયુને દૂર કરનારા રસો-મધુરરસ આપણને સાકર કારો મળે છે. સાકર-આજના વિજ્ઞાનમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ, આવરયક પોષક ગરમી આપે છે. પાચનની શક્તિ વધારે છે અને પરિણામે ચયાપચયનું કાર્ય વધારે છે. આ માટે ઉત્તમ યોગક ગરમી છે, અને એમાંથી જ પેદા થતી સાકર માનવશરીરમાં મધુરરસની વૃદ્ધિ કરીને વાયુને હઠાવે છે.

વૃદ્ધાવસ્થાનું આ એક અમૂલ્ય સંયોજન છે. એના વિવેક અને માત્રાપૂર્વકના ઉપયોગથી લાંબું નીરોગી આયુષ્ય મળે છે.

નીચેના રોગોમાં પણ આ સંયોજન ઉપયોગી બને છે. ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થાના પરિવર્તન વખતે જે પ્રકારની ફરિયાદો પેદા થાય છે તેમાં પણ એનું સેવન હિતકર બને છે. સામાન્ય રીતે ફરિયાદો આ પ્રકારની હોય છે :

(૧) વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડે છે. પેશાબને બહાર લાવવા માટે ક્યારેક થોડોક વિશેષ શ્રમ કરવો પડે છે. પેશાબની સતત ખજુસ રહે છે. આવી પેશાબની નાનીમોટી ફરિયાદોમાં ઉપરનું સંયોજન મૂલાસયના રનાયુઓને બળ આપે છે અને પેશાબની મમઝ ક્રિયાને નિયમિત બનાવે છે.

(૨) જદાવગ્ધામાં આયુષ્યોની સ્થિતિગ્ધાપકતા મંદ પડે છે અને પરિણામે આંતર કે બાહ્ય અવસ્થાના સ્નાયુઓ દીલા પડવા માંડે છે. બાહ્ય રીતે ચામડી ઉપર કચલી પડે, તો આંતરિક રીતે સ્નાયુઓનું હલનચલન મદ પડવાથી એક પ્રકારનો થાક લાગે. આ થાકની પાગળીથી મુકા રહેવા માટે પણ આ સંયોજન હિતકર બને છે.

(૩) જદાવગ્ધામાં જે પ્રકારનું જાતીય જીવનરમોમા પરિવર્તન આવે છે તેની જ્વાલાવિક રીતે મીઠી અસર માનવીના શરીર અને મન ઉપર પણ થાય છે. આજે હોરમોન્સના શાસ્ત્રનો ભારે મોટો વિકાસ થયો છે, પણ પ્રાચીનોએ આજના હોરમોન્સનો આજની રીતે કેવળ જાતીય દૃષ્ટિએ જ નહિ, પણ વયસ્થાપન ઉપચાગની દૃષ્ટિએ વિચાર કર્યો જ છે. આવી વયસ્થાપનની મક્કિ આ જુદાંડયૂર્ણથી મળી રહે છે.

સામાન્ય રીતે યૌવન અવસ્થામાં જાતીય શક્તિનો વિકાસ થાય તેવાં દ્રવ્યો સંયોજનમાં ઉપયોગી બને છે—જેનાથી ઉષ્ણવીર્યશક્તિ મળે છે; જ્યારે જદાવગ્ધામાં શીતવીર્ય તાકાતની સૌથી વિશેષ જરૂર રહે છે. જાતીય શક્તિનું પોષક બળ મળે પણ જાતીય ઉત્તેજના ન આપે તેવાં દ્રવ્યોનો આ સંયોજનમાં સંસ્કાર થયો છે. એની પોષક શક્તિ અને એની ચયાપચયની શક્તિ આ સંયોજન દારા મળે છે. આજના પિરાને જેરીએશન ઉપર જે વિચાર કર્યો છે તેવો જ વિચાર વયસ્થાપન દ્રવ્યો દારા આયુર્વેદના પંડિતોએ કર્યો છે અને એમાં એક સંયોજન આ જુદાંડયૂર્ણ છે. ભાંગી પડતું—દીણ થતું શરીર પકડી ગાખીને માનવીના શરીરને એ બળ પૂરે છે અને આથી જ એને જદાવગ્ધાની ત્રાકડી કહેવામાં આવી છે.

આ યૂર્ણના ત્રણ ત્રણ ગ્રામના એ પડીકા મવાર-સાંજ દુધમાં લેવાનાં હોય છે.

રસાયનયૂર્ણ—એક ઔપધિ

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં જે કેટલાંક કર્મમિદ્ધ ઔપધો છે તેમાં રસાયનયૂર્ણની ભારે મોટી પ્રતિષ્ઠા આંકવામાં આવી છે. અને એનું

નામ પણ એ જ દષ્ટિએ એટલું જ ભાવભાદી નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. આયુર્વેદના પંડિતો કહે છે કે જે ઔષધના સેવનથી મનુષ્યની ઊવનશક્તિ વધે અને લાંબા ગાળાના સેવનથી કાયાકલ્પ જેવા ગુણો મળે એને જ રસાયન ઔષધ કહેવામાં આવે છે. આ દષ્ટિએ આ રસાયનચૂર્ણનાં ઔષધો આ કસોટીમાંથી પસાર થયાં છે અને આગે સદીઓથી એ એટલાં જ ગુણવાન રહીને કામ આપનારાં નીવડ્યાં છે.

આ રસાયનચૂર્ણમાં નીચેનાં ત્રણ ઔષધોની સંકલના કરવામાં આવી છે : ૧. ગજો, ૩. ગોખરુ, ૩. આંબળાં. આ ત્રણેય ઔષધોને સીલાં લાવી, હાંથે ચૂકવી એનું ખાંડીને વજ્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી લેવું.

આયુર્વેદીય દ્રવ્યગુણસાત્ર પ્રમાણે ગજો પિત્તશામક અને કુદ-પૌષ્ટિક છે. એટલે એ પિત્તજ દરદોમાં ઉપયોગી નીવડે છે. ગોખરુમાં રહેલી ત્રીકાશ વાયુ-વાતજ પ્રકોપને કાબૂમાં લેવાની શક્તિ આપે છે, અને આંબળાં તૂરા રસના કારણે કફજ પ્રકોપ દૂર કરે છે. એની ખટાશ વાયુને હરે છે અને એની ઠંડક પિત્તજ પ્રકોપમાં ઉપયોગી નીવડે છે. આમ, આ ત્રણે ઔષધો, ત્રિદોષને દૂર કરનારાં નીવડે છે.

રસાયનની તાકાત આપનારા આ રસાયનચૂર્ણની એક રસપ્રદ હકીકત એના ઔષધીય સામર્થ્યના મમર્થન માટે ચૂકવાનું મન થાય છે. સાવરકુંડલામાં ધન્વન્તરિસ્વરૂપ શ્રી ઝંડુ ભટ્ટ સાથે જેને સંબંધ હતો એવા એક વૃદ્ધ દાદા રહેતા. એમની સાથે વાતો કરતાં એ કહેતા : "રસાયનચૂર્ણ ઉપર ઝંડુ ભટ્ટની અનન્ય થકા હતી," એની એક વાત હતી.

"એક વખત હું નાનો હતો ત્યારે કોઈપણ કારણ વગર મને નળજાઈ લાગવા માંડી, એટલે મેં શક્તિ મળે એ માટે ઝંડુ ભટ્ટ પાસે શક્તિની દવા માગી ઝંડુ ભટ્ટએ મને સવાર-સાંજ ૩-૩ ગ્રામ રસાયનચૂર્ણ મધ સાથે લેવાનું કહ્યું.

"હું વૈદકના વાતાવરણમાં અને વૈદ કુટુંબમાં જીજ્યો હતો, એટલે મને સહજરીતે જ થયું કે દાદા બીજા બહારથી આવનાર

ભાટિયા વગેરે શ્રીમંતોને સુવર્ણવસંત માલતી અને એવી જ બીજી રસભરમો આપે છે અને મને તો આ ભાજીપાત્રો ચીંધી દીધો ! આથી મેં સહજરીતે જ ભટ્ટજીને કહ્યું કે બીજા માટે માલતી, અમ્રક અને ધરના માણસો માટે આવા ભાજીપાત્રો કેમ ? હું નાનપણથી વધારે ખોલકો એટલે મેં તો સંકોચ વગર સંભળાવી દીધું.”

આ આંલળી ઝંડુ ભટ્ટજીએ મને પાસે ગેસાડી રસાયનચૂર્ણના ગુણધર્મો સમજાવ્યા અને પોતે પણ હંમેશા એ લે છે તેવી હકીકત કહી મને એનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું મેં એ લેવાનું શરૂ કર્યું અને થોડા જ દિવસોમાં મારો થાક અને નબળાઈ દૂર થઈ ગયાં. આ એક મહાત્મા ઝંડુ ભટ્ટજીનો પ્રસંગ છે.”

બીજાં એવો જ એક પ્રસંગ એક દરદીએ જાતઅનુભવ પછી મને કહ્યો છે, એ પણ મૂકું. “મને વીસળાવીસ વર્ષની ઉંમરે થાક-નબળાઈ લાગવા માંડ્યાં. શરીર પણ અતિશય દુબળું અને એકવડિયું હતું અને પૂરું વજન પણ નહિ. એક વેદે સલાહ આપી કે બીજાં ભારે કિંમતી ઔષધો લેવાં છોડીને ■ મહિના રસાયનચૂર્ણ અને ચંદ્રપ્રભા ભ્રો. અને છ મહિના પૂરા કર્યા પછી મને મળ્યો. મેં તો એ શરૂ કર્યું. પાંચ મહિના સુધી તો ખાસ ગુણ નહોતો દેખાતો, પણ મેં તો જાદુ રાખીને છ મહિના પૂરા કરવાનો નિર્ણય કરેલો, એટલે પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો અને મારે કહેવું જોઈએ કે છઠ્ઠા મહિને મારાં હાડકાં જ જાણે કે કૂંચતાં હોય તેવી જીવનશક્તિ મારા શરીરમાં પ્રગટ થવા માંડી અને જે માત્રું વજન લાગ્યે જ ૫૦ કિલોની આસપાસ હતું તેમાં સારો એવો વધારો થઈ ગયો.”

રસાયનચૂર્ણના આ જાતઅનુભવના દાખલાઓ છે. આવું શાસ્ત્રીય રીતે બનાવેલું રસાયનચૂર્ણ નીચેનાં દરદો ઉપર ઉપયોગમાં આવે છે :

(૧) કોષ્ઠપણ જાતની નબળાઈ લાગતી હોય, પગમાં દાહ-બળતરા થતી હોય અને વારંવાર ખરસેવો આવી જતો હોય, લોહી

તપતું હોય, ઝીણો તાવ આગી જતો હોય, તેવા લોહીની ગરમીના દરદમાં આ ચૂર્ણનાં બળે આમનાં બે પડીકાં ઘી-સાકર માથે મેળવી લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨) પુખ્ત ઉંમરે ધાતુદોષ, ઠાપ કે વિકારનો વ્યાધિ થયો હોય, સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્ય-અબલન થઈ જતું હોય અને પરિણામે દિવસે દિવસે નબળાઈ, થાક વધતો જતો હોય તેવા ધાતુક્ષીણતાના દરદમાં આ ચૂર્ણ ૩૩ ગ્રામ મધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) નાનપણમાં હૃત્તમેયુનની ટેવ પડી હોય અને પરિણામે વીર્યનો નાશ કરી જીવનશક્તિનો ઢાપ નોતર્યો હોય તેવા યૌવનમાં આવેલા દરદમાં આ ચૂર્ણ લેવાથી પુનર્જીવન મળે છે.

(૪) ખોટી ગરમીના કારણે સ્ત્રી સમાજમાં પ્રદરનો વ્યાધિ થયો હોય, જનન અવયવમાંથી કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો સ્ત્રાવ-પ્રવાહ આવ્યા કરતો હોય અને દિવસે દિવસે શરીર નીચોવાઈને નબળાઈ આવતી જતી હોય અને જનન અવયવો નબળાં પડી ગયાં હોય તેવા દરદમાં આ ચૂર્ણ ૩-૩ ગ્રામ ચોખાના ધોવણ સાથે લેવાથી પ્રવાહ (પ્રદર) અટકે છે અને ફાયદો થાય છે.

(૫) બાળકની ખોટી ઉંમર થઈ ગઈ હોય, અને છતાંય પધારીમાં પેશાબ કરી જતું હોય, મૂત્રાશય ઉપરનો કાબૂ ચાલ્યો ગયો હોય તેવા દરદમાં કેળાં સાથે આ ચૂર્ણ બે-બે ગ્રામ આપવાથી મૂત્રાશયની પકડ-શક્તિ મજબૂત બને છે અને ફાયદો થાય છે.

(૬) મૂત્રાધાત, મૂત્રકૃમ્હ, જિનવા અને એવાં જ, પેશાબમાં બળતરા થતી હોય, ઓછો આવતો હોય કે કટકે કટકે વારંવાર જવું પડતું હોય તેવા દરદમાં આ ચૂર્ણ સાટોડીના ઉકાળા સાથે આપવાથી તમામ ફરિયાદો દૂર થાય છે.

(૭) પેશાબમાં કોષ્ઠપણ પ્રકારનો પોષક પદાર્થ જતો હોય, પેશાબ સફેદ-ધોળો, હાથ જોવો આગી જતો હોય તેવા દરદમાં પણ આ ચૂર્ણ કેળાં સાથે લેવામાં આવે છે.

(૮) શિયાળાની ઋતુમાં ઠંડીના કારણે અને ઉનાળાની ઋતુમાં ગરમીના કારણે શરીરનાં અવયવોમાં કળાતર થતી હોય, દુખાવો કે વા પડ્યો હોય તેવું લાગતું હોય અને માંસપેશીઓ નમળી-શિથિલ બની ગઈ હોય તેવા દરદમાં આ ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૯) મોટી ઉંમર થઈ ગઈ હોય અને પરિણામે વૃદ્ધત્વની નબળાઈ દે થાક લાગતો હોય, ચામડીમાં કરચલીઓ પડી ગઈ હોય અને પશ્ચિમામે હાલતાંચાલતાં દમ-શ્વાસ ચડી જતો હોય તેવી વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈમાં આ ચૂર્ણ સાથે કૌચાનું સમાનવળને ચૂર્ણ મેળવી લેવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં જેમ લાકડી ટેકો આપે છે તેવી શક્તિ આ ઔષધથી મળે છે.

(૧૦) કોઈ ને કોઈ કારણે શરીરનો વિકાસ અટક્યો હોય, અને પુખ્ત ઉંમર થઈ હોય છતાંય શરીરનું દેહબંધારણ નબળું લાગતું હોય તેવા દુબળા-પાતળા, નબળા લોકોને આ ચૂર્ણ લેવાથી લોહી-માંસ વધે છે અને હાડકાં મજબૂત બને છે

(૧૧) મગજની નબળાઈ હોય, આંખો બળતી હોય, થોડું વાયતાં માથું દુખી જતું હોય કે ભારે થઈ જતું હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ અને માનસિક શ્રમ કરનારાઓએ શંખાવળી સાથે આ ચૂર્ણ મેળવી આમળાંના છવન સાથે લેવાથી ફાયદો મળે છે.

આમ નાનામોટાં અનેક દરદો ઉપર રસાયનચૂર્ણ ઉપયોગી બને છે.

ત્રિક્ષ્ણ - એક ઔષધિ

આપણા સમાજમાં આયુર્વેદનાં ઔષધો સંબંધમાં જે કેટલાક ભ્રમો અને અજ્ઞાનતા પ્રવર્તે છે, એનો વિચાર કરતાં એટલું કહેવું જોઈએ કે આવા લોકોને આ ઔષધો પ્રત્યે કાં તો પૂર્વગ્રહ છે અથવા એના ગુણદોષ પ્રત્યેનું અજ્ઞાન છે. અજ્ઞાનને દૂર કરી શકાય, પણ

પૂર્વગ્રહ દૂર થઈ શકતો નથી. આવા પૂર્વગ્રહવાળા લોકો ભલે આયુર્વેદનાં ઔષધોની ઉપેક્ષા કરે છે, પણ જેને સાચી સમજણ નથી તેવા લોકો માટે તો આયુર્વેદની શાસ્ત્રીય મર્યાદા હિતકર નીવડશે.

ત્રિકુળા આયુર્વેદનું એક ઔષધ છે. ત્રણ ફળોનો એમાં મુમેળ સમાયે છે. આ ત્રણ ફળો એ હરડાં, બહેડાં અને આંબળાં છે. સામાન્ય રીતે આપણા લોકોમાં ત્રિકુળા દેવળ દસ્ત સાફ લાવવા માટે જ વપરાય એવી માન્યતા કે સમજણ છે, અને એટલા પૂરતો જ મર્યાદિત એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પરંતુ જો એના બીજા કોઈ ઉપયોગની સમજણ હોય તો ત્રિકુળા ત્રિદોષનાં દરદો દૂર કરી શકે એવું એનામાં સામર્થ્ય રહ્યું છે.

સૌથી પહેલાં આપણે હરડેનો વિચાર કરીએ. આયુર્વેદ વિજ્ઞાનમાં હરડેની બારે મોટી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. પંડિતોં એટલે મુખી કહે છે કે :

यस्य नास्ति ग्रहे माता तस्य माता हरीतकी ।

જે બાળકોને માતાનું પોષણ મળતું નથી એ બાળકને હરડે માતા જેવું પોષણ આપે છે અને આથી જ આપણો સમાજ નાનાં બાળકોને રોગિદા જીવનમાં હરડેનો ધસારો આપે છે.

હરડે ઉપર એક સ્વતંત્ર પુસ્તક જોઈતું લાખ્ય લખી શકાય એટલો એની ગુણસમૃદ્ધિનો વિસ્તાર છે. કારણકે આયુર્વેદના ઔષધશાસ્ત્રનું જેના ઉપર મંડાણ ચડ્યું છે તે રસો-ખાટો, ખારો, તૂરો, કડવો, મીઠો અને તીખો-માંથી હરડેમાં પાંચે રસોનું અસ્તિત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. અને આથી જ બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ મુખી એનો ઉપયોગ આજે પ્રચલિત છે.

હરડેથી માનવશરીરમાં જે ક્રિયા પ્રધાનપણે પેદા થાય છે. એક, વાસનું અનુલોમન અને બીજું, આમનું પાતન. રોગવિજ્ઞાનમાં આ બે વિકૃતિ ઉપર જ રોગોનો વિસ્તાર થયો છે ને ? આંતરડાંનાં અને શાનતંત્રીઓનાં દરદોમાં આ વિકૃતિઓ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે,

એનો સ્વીકાર આજના અઘતન-અર્વાચીન વિજ્ઞાને પણ હવે કરવા માંડ્યો છે. હરડે અનુપાનબેદથી ત્રણે રોગમાં વાપરી શકાય છે. છતાં એનો પ્રધાન ગુણ કે પ્રભાવ મળજન્ય વાયુના દોષો ને ઝેરો દૂર કરવાનો છે. કારણકે વાયુનું જેના ઉપર મહાણુ થયું છે તે આમ, એનાથી દૂર થાય છે. હરડેનો તૂરો, કડવો, તીખો અને ખાટા રસો આ આમનુ દીપન, પાચન, શોષણ અને અનુલોમન કરી મળને ઘસડીને બહાર ફેંકી દેવાનું કાર્ય કરે છે.

આ જ ગુણદોષનો આપણે થોડો આજની અર્વાચીન દૃષ્ટિએ પણ વિચાર કરીએ. આજનું વિજ્ઞાન કહે છે કે જેમા તુરાશ હોય એમાં ટેનિક એસિડનું સાડું પ્રમાણુ જેવા મળે છે આ એસિડો જે કોઈ વસ્તુ સાથે ભળે છે ત્યારે એનું સંક્રાંચન થાય છે, એ કડક બને છે. અને આથી જ આપણા ચમાર લોકો આમડાં કમાવવા માટે એનો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે. આપણી હરડેમાં આ ટેનિનનો પચીશ ટકા જેટલો જથ્થો રહ્યો છે. આમડાને કમાવીને કડક બનાવતી હરડે આપણા શરીરમા જઈને આ ક્રિયા કરે છે આંતરડાંની દીવાલ ફરતી ગોળ હોવાથી એનું સંક્રાંચન કરે છે અને એ દીવાલોની વચ્ચે રહેલો ખોરાક કે મળ આ સંક્રાંચનક્રિયાથી દબાઈને આગળ ધકેલાવા માંડે છે અને દસ્ત વાટે બહાર આવી જાય છે. સાથે જ એના તૂરા, રક્ષ ગુણધર્મથી ખોરાકમાં જે પોષક તત્વ ગળાં હોય છે તેનું શોષણ કરવાની આંતરડાંની તાકાત વધારે છે, અને વધુ આમને થતો રોકે છે.

ત્રિફળાનું ખીજુ દ્રવ્ય આમળા છે. આમળાને આપણા પ્રાચીન પડિતોએ રસાયનની તાકાત આપનારા કહ્યા છે. શરીરના સર્વાંગ દોષોને દૂર કરવા માટે જે વૈજ્ઞની શક્તિની જરૂર પડે છે, તે આપણને આ આમળામાંથી મળે છે. હરડે વાયુ અને આમને હરે છે, ત્યારે આમળાં પિત્તજ દોષની વિકૃતિ દૂર કરનારાં છે. ખોરાકના પાચન માટે અને એ પાચન પછી જ છૂટા થયેલા રસોને શુદ્ધ રક્તધાતુમાં પરિવર્તન કરવા માટે જે પાચક, રજક અને અનુલોમન પિત્તની જરૂર પડે તે આપણને આમળામાંથી મળે છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે આમળાંના વિચાર કરીએ તો આમળાંમાં પ્રથમ વક 'સી'નું પ્રમાણ એટલું બધું રહ્યું છે કે જેના મેવનથી લોદીની ગરમી શમે છે. અગ્રેષ્ઠ વિજ્ઞાનમાં આ પ્રથમ તત્ત્વની ખામીને કારણે પેદા થતા બેરીબેરી, સ્કર્વિ જેવા રોગોમાં જે અમ્લપ્રતિયોગી દ્રવ્યોનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવે છે તેમાં એસ્કોર્બિક એસિડને સૌથી વિશેષ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. આ એસ્કોર્બિક એસિડનું સાતું એવું પ્રમાણ આપણા આમળાંમાં જેવા મળે છે. અને આથી જ એ રક્તપિત્ત-અમ્લપિત્તમાં સૌથી મહત્ત્વના ઔષધ તરીકે સ્થાન પામ્યું છે.

ત્રિકૂળાનુ ત્રીણું દ્રવ્ય બહેડાં છે. સામાન્ય રીતે હરડે અને આંબળાંથી આપણે પરિચિત છીએ તેટલા પરિચિત બહેડાંથી નથી, કારણકે જેમ હરડે અને આમળાં સ્વતંત્ર રીતે વાપરવામાં આવે છે, તેમ બહેડાંનો ઉપયોગ થતો નથી. આમ છતાંય હરડેના વર્ગની જ એ વનસ્પતિ છે. હરડે જેમ આમનું પાચન અને વાયુનું અનુલોમન કરે છે અને આમળાં જેમ પિત્તના શોષન, શ્લેષ્મન અને સંશ્લેષન દ્વારા રક્તધાતુને બળવાન બનાવે છે, શુદ્ધ, સાસ્ત્રિક અને શીતળ રાખે છે, તેમ બહેડાં કફન વિકૃતિનું મહામૂલું ઔષધ સ્વીકારાયું છે. ડોક્ટર વા. ગ. દેસાઈ કહે છે કે, બહેડાંની ક્રિયા મુખ્યત્વે ગળું અને શ્વાસનળી ઉપર થાય છે અને આથી એ મરદી, સળેખમ, ઉધરસ, શ્વાસ-કાસ અને સ્વરભંગ જેવા દરદોમાં ઉપયોગી બને છે. વાગ્લદે બહેડાંની છાલનું ચૂર્ણ મધ સાથે શ્વાસ-ખાંસીમાં વાપરવાની ભલામણ કરી છે અને વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણને આધારે ડૉ. આર. એન. ખોરેકે આ દૃષ્ટિકોણનું સમર્થન કર્યું છે.

આમ, ત્રિકૂળા વાતજ, પિત્તજ અને કફજ દોષમાં લાભકારી નીવડે છે. સામાન્ય રીતે આજે ત્રિકૂળાની બનાવટમાં આ ત્રણે ઔષધો સમાવવાને લેવામાં આવે છે; પણ આમ છતાંય રોગ પરત્વે વિશિષ્ટ ગુણ મેળવવા માટે જે એની કૃતિમાં ફેરફાર કરવામાં આવે નો એ વિશેષ હિતકારી બની શકે છે.

દાખલા તરીકે ત્રિફળાની વાતજ, આમજ શક્તિ વધારવી હોય તો હરડે ત્રણ ભાગ, આમળાં બે ભાગ અને બહેડાં એક ભાગ લેવાં જોઈએ. એની પિત્તજ શક્તિ વધારવા માટે આમળાં ત્રણ ભાગ, બહેડાં બે ભાગ અને હરડે એક ભાગ અને એની કફજ શક્તિ વધારવા માટે બહેડાં ત્રણ ભાગ, હરડે બે ભાગ અને આમળાં એક ભાગ લેવાં જોઈએ. આમ જુદા જુદા પ્રમાણબેદથી એનો રોગ પરત્વે વિશેષ શુભ મેળવી શકાય છે.

આમ છતાં સમાનવજને મેળવેલ ત્રિફળા પણ રોગોના વિશાળ સમુદાય ઉપર વાપરી શકાય છે. કયા રોગમાં ત્રિફળાનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે હવે જોઈએ.

(૧) ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, બે-ત્રણ દિવસે પાંચખાને જવું પડતું હોય અને મળને પરાણે કાઢવા માટે શ્રમ કરવો પડતો હોય તેવી સ્થિતિમાં ત્રિફળા ૩ ગ્રામ, રાત્રે નવગેકા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે.

✓(૨) આંતરડાંમાં ગરમી વધી ગઈ હોય, કાં તો ઝાડા થઈ જતા હોય અથવા કબજિયાત રહેતી હોય, ઢોળરી કે આંતરડાંમાં દાહ-બળતરા થતી હોય, ગળું દાઝતું હોય અને આ ગરમીને કારણે દાંતમાંથી લોહી નીકળતું હોય કે મોઢામાં, ગળામાં, આંદાં પડતાં હોય કે કેટલીક વખત લોહી તપતું હોય એવા શરીરમાં ધગારો રહેતો હોય એવી સ્થિતિમાં ત્રિફળા પાંચ ગ્રામ રાત્રે પચાસ ગ્રામ પાણીમાં પલાળી સવારના ચોળા, ગાળાને પી જવું.

(૩) ખોરાકબેદ અને પિત્તજ વિકૃતિને કારણે આંખો પીળા પડે, હાથ-પગના નખ, ચામડી, મોઢું પીળું થાય અને શરીરનો પરસેવો પણ પીળો નીકળે તેવા કમળાના રોગમાં ત્રિફળા ગ્રામ ૩, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી ૨૫ ગ્રામ પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ચોળા, ગાળા, એમાં થોડું મધ મેળવીને પીવાથી શરીરમાં લાલ રંગકણો વધે છે અને લીવર પૂર્ણવત્ કામ કરતું થાય છે.

(૪) કોઈ ને કોઈ રીતે શરીરમાંથી લોહી ઓછું થતું જતું હોય, શરીરમાં શીકાશ આવતી જતી હોય અને લોહીનાં લાલ રંગકણોના નાશ થતો જતો હોય એવા પાંદુરોગમાં ત્રિકુળા ગ્રામ ૨, સવારસાંજ મધમાં આટવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૮(૫) આંખો નળણી પડતી જતી હોય, આંખમાંથી પાણી ગળતાં હોય, સહેજ વાંચતાં કે સ્થિર રીતે જોતાં આંખ પ લાગતી હોય તેવા આંખના દરદમાં ત્રિકુળાને રાત્રે પલાળી, સવારના ચોળી, ગાળી, એ પાણીથી આંખો ધોવાથી કે આંખ ઉપર એ પાણી છાંટવાથી આંખનું તેજ વધે છે, ગરમી ઓછી થાય છે.

આ પ્રયોગની સાથે જ ત્રિકુળા ગ્રામ ૨ રાત્રે ઘી અને સાકરમાં કાલવી ઠંડા થાય એ રીતે પાણીમાં રાખી સવારના ચાટી જવાથી વિશેષ ઝડપી ફાયદો થાય છે.

(૬) માનસિક નળણાઈ હોય, વારંવાર મગજ ગરમ થઈ જતું હોય, મગજ ઉપર લોહીનું દબાણ વધી જતું હોય, સહેજ પણ કામ કરતાં મગજને થાક લાગતો હોય કે દુખાવો થઈ જતો હોય અને આ બધાને કારણે દિવસ દિવસે સ્મરણશક્તિ મંદ પડતી જતી હોય તેવા દરદમાં ત્રિકુળા ગ્રામ-૩૦, જેદીમધ ગ્રામ ૧૦, અને લોહભરમ ગ્રામ ૧૦, જેને સપ્તામૃત લોહ કહેવામાં આવે છે તેનું ૧ થી ૨ ગ્રામનું એક એક પડીકું સવાર સાંજ મધ અને ઘીમાં કાલવીને આટવાથી મગજના ગાનતંતુઓને બળ મળે છે, મગજની ઠંડક રહે છે, અને મગજની ગરમીને કારણે પેદા થતી આંખોની ફરિયાદોમાં પણ અજબ ફાયદો થાય છે.

✓ (૭) આપણા સ્ત્રી સમાજમાં જ્યારથી કૌટુંબિક વ્યાધિ અને ઉપાધિ વધ્યાં છે ત્યારથી માસિક તંત્ર નળણું પડ્યું છે, મગજનું પોષણ તૂટ્યું છે અને સાથે જ વાળનું સૌન્દર્ય પણ ઘટવા માંડ્યું છે. કાં તો વાળ ખૂબ જ ખરતા હોય, કાંતો વધતા જ ન હોય, કેટલીક વખત ટાલ પડી જતી હોય તો કેટલીક વખત બિદરી જેવું થતું જતું હોય. આવા વાળ સાથે સંબંધ ધરાવનારા નાનામોટા દરદમાં ત્રિકુળાનું

ધીરજપૂર્વકનું મેવન હિતકર નીવડે છે. વાળ કાળાં થાય છે, ખરતા અટકે છે અને વધે છે. ત્રિકુળા ગ્રામ ૨ નિયમિત મધ અને માખણ સાથે લેવાથી આ પ્રકારની ફરિયાદો દૂર થાય છે.

(૮) વારંવાર લોહી બગડી જતું હોય, શરીર ઉપર ગૂમડાં કે ફોડસા નીકળતા હોય કે બીજા લોહીવિકારનાં દરદો થતાં હોય તેવા દરદમાં ત્રિકુળા સાથે લીંબડાની ગળો મેળવીને એનો ઉકાળો પીવાથી પણ રક્તરોપ શાંત થાય છે, લોહી શુદ્ધ બને છે.

(૯) જ્યારથી આપણામાંથી થમનો મહિમા ગયો છે અને સાથે જ વિકૃત આહાર વધ્યા છે, ત્યારથી દિવસે દિવસે શરીર ઉપર ચગળીનો વધારો થતો જવો અને શક્તિ ઘટતી જતી એ ફરિયાદો વધવા માંડી છે. આવા મેદજન્ય દરદોમાં ત્રિકુળા સાથે ગૂગળ લેવાથી અથવા ત્રિકુળા-ગૂગળની ૨-૩ ગોળી સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી અથવા ગરમ પાણીમાં મધ મેળવી એની સાથે ત્રિકુળા લેવાથી ચરખી ઘટે છે અને લોહીનું ધનત્વ વધે છે.

(૧૦) સ્ત્રીરોગની દૃષ્ટિએ ખોટી ગરમીમાંથી જ એક રોગ આજે આપણી બહેનોમાં જોવા મળે છે, તે પ્રદરનો રોગ છે. જનન અવયવ દ્વારા ચીકણું, સફેદ, પીળું, પ્રવાહી જાય છે અને પરિણામે કાયમી કમરનો કુખાવો થવો, શરીરમાં કળતર થવી, ઘાક લાગવો વગેરે ફરિયાદો જન્મે છે. આવા દરદમાં ત્રિકુળા અને સિતોપલા બન્ને ગ્રામ સવાર-સાંજ લેવાથી આરામ થાય છે.

રાજસ્થાનના સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય શ્રી કૃષ્ણાનંદજી સ્વામીએ ત્રિકુળાના જો સિદ્ધ પ્રયોગો જુદા જુદા અનુપાતો સાથે કર્યા છે, તેની નોંધ એમના સિદ્ધપ્રયોગ સંગ્રહ નામના બહુમૂલ્ય ગ્રંથમાં આપવામાં આવી છે. આ પ્રયોગો આ પ્રમાણે છે :

૧. અડધાદિના મોજા ઉપર ત્રિકુળા ગ્રામ ૨, ગોમૂત્ર સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

૨. લગંદરમાં ખેરની છાલ ગ્રામ ૫, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ગત્રે પલાળી, સવારના ઉકાળી ૨૦ ગ્રામ બાફી રહે ત્યાં એ કવાથની માથે ત્રિફળા ગ્રામ ૨ લેવાથી નવું લોહી વધી ધા જલ્દી રૂઝાય છે, અને આગમ થાય છે

૩ વારવાર પેમાળ કઠવા જવું પડતું હોય, થોડો થોડો પેશાબ ઊતરતો હોય, તેવી ગ્ચિતિમા ગળોના ૨૫ ગ્રામ સ્વરસ માથે ત્રિફળા લેવાની ભક્ષામણુ કરવામાં આવી છે

આમ, રોગવિજ્ઞાનમાં ત્રિફળા એક સિદ્ધ ઔષધ બને છે. ઝાંડા સાફ લાવવા પૂરતો જ, રેચ તરીકે ત્રિફળાનો વિચાર કરનારા લોકો ત્રિફળાનો આ દષ્ટિએ વિચાર અને વ્યવહાર કરશે તો માદા અને સરળ પ્રયોગથી રોગમુક્ત થવાશે અને સાચુ નીરોગી આયુષ્ય મળશે.

ત્રિફળાં એ તો અત્યુલોકનુ અમૃત છે. એનો ખૂબ વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દશમૂળ કવાથ - સ્ત્રીરોગની ઔષધિ

બીલીના મૂળ, પાટલા મૂળ, ગોખરુ, અરજુ (ટેકુ) મૂળ, શીવણુ મૂળ, અરણીના મૂળ, ગબી ભોરીંગણીનાં મૂળ, બેડી ભોરીંગણીનાં મૂળ, પીઠવણુ અને મવાવણુ.

હમે દ્રવ્યો બધાં જ સરખા પ્રમાણમાં મેળવીને જે વિવિધપૂર્વક કવાથ તૈયાર થાય છે તેને દશમૂળ કવાથ કહેવામાં આવે છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં આ દશમૂળ કવાથની ભારે મોટી પ્રશસા કરવામાં આવી છે અને તેમાં દક્ષિણ ભારતના વૈદ્યશાસ્ત્રીઓમાં દશમૂળ કવાથનો એક સિદ્ધ ઔષધ તરીકે પ્રચાર થઈ ગયો છે. દક્ષિણ ભારતમાં કેઈ પણ યજ્ઞે જાઓ અને તમને દેખાશે કે દશમૂળ કવાથનો ઉપયોગ સર્વસામાન્ય ઔષધ તરીકે કરવામાં આવે છે.

વાતજ દોષની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો વાતજ રોગમાં સૌથી પ્રાથમિક ૧૪૩૦ પોષણની, સ્નેહનની રહે છે. વાતજ દોષમાં ડક્ષતા વધે છે, પોષણનો ક્ષય થાય છે અને આથી જ લોહીની તાકાત ઘટે છે. લોહીનું રક્તાભિસરણ મંદ પડે છે. આ લોહી ઉપર જ શરીર-રચનાની, એની ક્રિયાની સમગ્ર શક્તિનો આધાર હોવાથી આ રક્ત-ધાતુનું બળ વધે એ અતિશય આવશ્યક માનવામાં આવે છે. દશ મૂળના મેવનથી આ રક્તધાતુથી તાકાત વધે છે.

એવી જ રીતે કફજ દરદોમાં કફના ઉદ્ભવમ્થાન આમથી કફની વૃદ્ધિ થાય છે. આમ જ્યારે સમ્યક રીતે પચે નહિ ત્યારે એ આમનું કફમાં રૂપાંતર થાય છે. વાયુ આ આમને ઊર્ધ્વ દિશામાં ખેંચી જાય છે અને પરિણામે ફેફસાં, છાતી, હૃદય વગેરે ઉપર ચોક્કસ પ્રકારની ચીકાશનો સંગ્રહ વધે છે. દશમૂળ આ આમનું પાચન કરે છે અને પરિણામે આમજન્ય દોષ પેદા થતા અટકે છે.

માનવીજીવનમાં સ્ત્રીસમાજમાં પ્રસૂતાવસ્થામાં જે સ્થિતિ પેદા થાય છે તેમાં વાતજ અને આમજ સ્થિતિ પ્રધાનપણે જોવા મળે છે. પ્રસૂતિ પછીનાં શ્રમ, આધાત, ચિંતા, ભય અને રક્તક્ષયને કારણે પોષણની ખામી સ્વાભાવિક રીતે જ વાયુને પેદા કરે છે અને આથી જ આપણા પ્રાચીન સંસ્કારમાં પ્રસૂતાને ઘી-ગોળયુક્ત ઉષ્ણ-વીર્ય, પાચક, દીપક, શક્તિવર્ધક, ખેતક આપવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

પ્રસૂતાવસ્થામાં એક બીજી આવશ્યકતા પણ વિચારવાની રહે છે, અને તે પ્રજનન અવયવોનો શ્રમ દૂર થાય તે. સિધિલ બનેલા અવયવોનું સડોચન થાય અને એ પોતાના યોગ્યસ્થાને પૂર્વવત્ ગોઠવાઈ જાય, અને સાથે જ ખાલી પડેલા અવયવમાં વાયુ દ્વારા પેટ-પેકુનો કુલાવો ન વધે એ પણ વિચારવાનું રહે છે. કેટલીક વખત પ્રસૂતાવસ્થામાં જે બગાડ-રક્તસ્રાવ બહાર આવે તો તે ન આવે તો પ્રજનન અવયવોનું યોગ્ય અને આવશ્યક ગોઠવન થતું નથી પરિણામે આવી પરિસ્થિતિમાં પ્રદર, સ્તુવારોગ, જનન અવયવના

અન્ય નાના-મોટા રોગ, નળજાઈ અને કેટલીક વખત ગર્ભાશયનું સ્થાન-
બદલ થાય તેવી પરિસ્થિતિ પણ પેદા થાય છે. આવી તમામ ફરિ-
યાદોમાં દશમૂળ કવાય જે પ્રસૂતાવસ્થામાં જ આપવામાં આવે તો
ખત્રી જવાય છે અને પ્રસૂતિ પછી જે પ્રકારની માંદગીના ભોગ યતું
પડે છે તેમાંથી મુક્ત રહેવાય છે.

અગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં પ્રસૂતા સ્ત્રીને ‘લીકવીડ એક્સ્ટ્રેક્ટ ઓફ
અર્ગટ’ આપવામાં આવે છે. પરંતુ અનુભવે જોવા મળ્યું છે કે ભારતીય
સંયોજન (દશમૂળ કવાય) અર્ગટ કરતાં ઘણી જ વધારે સારી શક્તિ
ધરાવે છે.

કૃષ્ણાનદજી ગ્વામીએ એમના સિદ્ધયોગ સંગ્રહમાં દશમૂળ સંબંધમાં
અનુભવને અંતે જે એક વિસ્તૃત નોંધ આપી છે તે આ પ્રમાણે છે :

વાતજ, સન્નિપાતજ જ્વર, વાત કફજન્ય જ્વર, કફજન્ય પાન્કુ-
રોગ, જ્વરાતિસાર, મોખ, સંગ્રહણી, ખાંસી, અરુચિ, હૃદયશૂળ,
હૃદયાવરોધ, સૂતિકારોગ, જળોદર તેમ જ વાતજ સંધિગત રોગ અને
પાર્શ્વશૂળ જેવા રોગોમાં એ ઉપયોગી બને છે.

આમ, ચરબીદોષ, પ્રમાદ, આળસ અને માનસિક અવસ્થામાં
પણ જે દશમૂળ કવાયનો અનુપાનબેદથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો
સારો ફાયદો મેળવી શકાય છે.

દશમૂળ કવાયની એક ખીજી વિશિષ્ટતા એ છે કે આજે જે સહજ-
રીતે જાણીતી એવી રોગો પ્રસરવાનો, પાક (મેપ્ટિક) થવાનો અને
આ સેપ્ટિક સ્થિતિમાં-પ્રસૂતાવસ્થાની સ્થિતિમાં વિશેષ લાયક રહે છે. અને
કેટલીક વખત આ લાયની ચિંતા-કલ્પના પણ કરવામાં આવે છે આવી
સ્થિતિમાં જે લાયસ્થાનો છે. ૧. દોષની ઉચ્ચ સ્થિતિ પેદા થાય છે
અને પરિણામે એમાં ઉચ્ચ પ્રકારનો તાવ, આંચકી, બેભાનપણું વગેરે
ઝડપથી પેદા થાય છે અને દરદીના હૃદય ઉપર આ સ્થિતિની ખૂબ જ
માઠી અસર પડે છે.

ન્યારે ખીજ સ્થિતિમાં એલર્જિક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આ સ્થિતિમાં રોગ સ્વતઃ પ્રગટ થતો નથી છતાંય રોગીપણું આવે છે. ડમ્બે ને પગડે માણસ અસહાય-અસ્વસ્થ બને છે અને પરિણામે ટેટલીક વખત નિષ્ક્રિયતા પણ વધતી જાય છે. હિસાહ, ઉમંગ, રફૂતિનો અભાવ, કાયમી થાક, શરદી, અપચન, ગેસની ફરિયાદ અને એમાંથી જ શ્વાસ, દમ, તાવ, જેવા છળું રોગો પેદા થાય છે. ટેટલીક વખત લોહીચિકાર-આમડીના રોગો પણ જોવા મળે છે. આ બધામાં માનવીની જીવનશક્તિનો હાથ થતો હોય છે. મંદાગ્નિ દૂર થાય, પાચન અને દીપનની શક્તિ વધે, ખાદ્ય જોરાકનું સાડું પાચન થાય અને પરિણામે પોષણની ખામીમાંથી જે રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે તે પેદા થતી અટકે એવા જો માર્ગ વિચારવો હોય તો રોગિંદા જીવનમાં દશમૂળ કવાચનું સેવન હિતકારી બને છે.

દશમૂળ કવાચ એ જેમ રોગને દૂર કરી શકે છે તેમ રોગ સામે પ્રતિકારની શક્તિ પણ પેદા કરવામાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. સહજ-સગળ રીતે મળી રહેતી આ સાદી વનસ્પતિનો જો રોગિંદા જીવનમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આજે કારણ વગર પેનિસિલીન અને એવાં જ ખીજાં વિપારી સફ્ફા સંયોજનો સેવાં પડે છે તે સ્થિતિમાંથી બચી જવાળે. રસી, પાક, કફ, લોહીમાં આજના વિજ્ઞાને નક્કી કરેલા દમનાં ધ્વોસીનોફિલિયાનાં જંતુઓ, મંદાગ્નિ અને વાતજ વિદ્યુતિઓમાં કોષપણુ માનવી-બાળપણથી માંડીને વૃદ્ધત્વ સુધીમાં દશમૂળનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આજે તો રોગરોગ ઉકાળો ઉકાળીને પીવાનો કંટાળો વધી રહ્યો છે, પણ આજે તાજું ઉકાળેલું ઔષધ જ ઝડપી, મારી શક્તિ આપનારું બને છે. જોકે વિજ્ઞાને લાગે સમય સુધી સાચવી રાખી શકાય તેવી પદ્ધતિઓ પણ આપી છે; અને તે રીતે તૈયાર ઉકાળાઓ પણ આજે મળી રહે છે દશમૂળ કવાચનો તૈયાર કે રોગરોગ ઉકાળીને ઉપયોગ કરવાથી પ્રતિકારની શક્તિ વધશે.

સંશમની - એક ઔપધિ

સીંચડાની સારી ઝતનો ગજો પાંચ કિલો લઈ, તેના નાના નાના કટકા કરી, તેને સારી રીતે છૂંદી ૨૦ લીટર પાણીમાં બે દિવસ પક્ષાળી ઉકાળવું અને અરધું પાણી બળી જાય ત્યારે સારી રીતે ઝોળા, એમાંથી રૂઆ કાઢી, કપડેથી ગાળી લેવું ગાળી લીધેલા પાણીને ફરીથી ઉકાળવું અને ગીંગ જેવું જાડું થાય ત્યારે ઉતારી, ઠરે ત્યારે ૦૧-૦૧ ગ્રામની ઝોળાઓ બનાવી લેવી.

આ રીતે બનાવેલી ઝોળાઓ નીચેનાં દરદો ઉપર ખૂબ જ ફાયદાકારક બને છે .

૧. કોઈપણ પ્રકારના કારણ વગર લાંબા વખતથી ઝીણો તાવ આવતો હોય, હાડ તપતું હોય તો આખા દિવસમાં નવ ઝોળાથી શરૂઆત કરી ત્રણ ત્રણ ઝોળા વધારી પિત્તાળીશ ઝોળા સુધી પહોંચવું અને એ જ રીતે પાછા ઊતરવું.

૨. ક્ષયરોગના તાવમાં ૧૮ ઝોળાથી શરૂઆત કરી ત્રણ ત્રણ વધારી ૬૦ ઝોળા સુધી વધવું અને એ જ રીતે ધટવું.

૩. નાનાં બાળકોને ઓરી, અજીમડા કે શીતળામાં આવતા આકરા તાવમાં અને ઓખો નમાત્યા પછી ઠંડક કરવા માટે એ બે ઝોળા પાણીમાં ઓગાળી મધ કે સાકર મેળવીને બે વખત પિવડાવવી.

૪. કોઈપણ પ્રકારની માદગી પછી આવેલી અશક્તિમાં દિવસમાં ચાર ચાર ઝોળા બે વખત લેવી.

૫. હાથપગમાં બળતરા કે શરીરે દાહ થતો હોય તો પાંચ પાંચ ઝોળા બે વખત પાણી સાથે લેવી.

૬. રક્તપિત્તમાં કોઈપણ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય તો દરદીની ઉંમર પ્રમાણે ૮-૧૨-૧૬ ઝોળા આખા દિવસમાં પાણી સાથે આપવી.

૭. લોહી ઓછું થઈ ગયું હોય અને પાંડુ (એનીમિયા) જેવું લાગતું હોય તો પશુ આ ઝોળાઓ ઉપર પ્રમાણે આપી શકાય છે.

૮. કમળો થયો હોય તો દિવસમાં દસ દસ ગોળી મધ કે શેરડીના રસ સાથે મેળવીને આપવાથી દરદમાંથી મુક્તિ મળે છે.

૯. સ્ત્રીઓના પ્રદર, લોહીવા જેવા પિત્તજ વિકારનાં દરદો ઉપર આ ગોળી પાણીમાં ઓગાળી એમાં મધ કે સાકર મેળવીને આપવાથી દરદને તુરંત જ રાહત મળે છે.

૧૦. મંદાગ્નિ જેવા, બૂખ ન લાગતી હોય તેવા દરદમાં આ ગોળીઓ લેવાથી સારી બૂખ લાગે છે. ખોરાકનું પાચન થાય છે અને પોષણ મળે છે.

૧૧. લોહીવિકારમાં પણુ આ ગોળીઓ આપવામાં આવે છે અને તેનાથી લોહી સુધરે છે.

૧૨. ગૂમડાં, ધારા, ખંસ, ખરજનુ, લગદર, કંઠમાળ અને કોઈપણ રીતે ન ઝાઝાતાં હોય તેવા ગૂમડાંમાં આ ગોળીઓની સાથે એટલા જ પ્રમાણમાં ગૂળગ મેળવીને આપવાથી ગૂમડાં-ધારા જલદી રૂઝાય છે અને લોહીની તાકાત વધે છે.

૧૩. પ્રમેહ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, મીઠી પેશાબ, મૂત્રાધાત જેવા પેશાબના કોઈપણ પ્રકારના દરદમાં પણુ આ ગોળીઓ ઉત્તમ પ્રકારનું કામ કરે છે અને તુરંત જ દરદને નાબૂદ કરે છે.

૧૪. કેટલાક વૈદ્યો નાનાં બાળકોને રતવાની ગરમી ઓછી કરવા માટે પણુ પાણીમાં ઓગાળીને આ ગોળીઓ પિવડાવે છે અને એથી ફાયદો થાય છે.

૧૫ નાનાં બાળકોને બાળાગોળી તરીકે ઉંમર પ્રમાણે એક કે બે ગોળી આપવાથી બાળક તદ્દુરસ્ત-કોઈપણ વિકાર વિનાનું, નીરોગી બને છે.

રોજ મરી અંગે

“આજે અવૃત્તનો એક મોટો સમુદાય વધી રહ્યો છે. હું પણ આવા જ એક અવૃત્તના રોગનો ભોગ બનેલો. તમે જાણો છો કે

આ રોગની કોઈ દવા નથી. માત્ર એ-ટી એલજીની ગોળાઓ લીધા કરવી અને રોગને દબાવ્યા કરવો. હું પણ મારા ચામડીના આ રોગને આ રીતે દબાવ્યા કરતો હતો. મારો વ્યાવા પ્રકારનો રોગ હતો :

“ મને ચામડી ઉપર મોઝો હતો. આ મોઝાની દવા સાથે જ ચળ ઊપડતી અને સહજ પણ દબાવતા કે નખચી ચળ કરતાં એ ભાગ ઉપર ભોલીનો ઉઝરડો થઈ જતો. એ જગ્યા ઉપર થોડી વાગ બળતરા થાય અને પછી આપોઆપ બધું સાંત પડી જાય. શીંગમમાં જે પ્રકારની મોઝા માથે ચળ ઊપડે તેરી આ ચળ ન કહેવાય. શીંગસમાં પહેલાં ચકામાં ઊપડે અને ચળ હોય, જ્યારે આમાં આખી ચામડીનો ભાગ ફૂલે, મીડી ચળ જેવું લાગે અને પછી ચળ કરતાં જ રાતો ઉઝરડો આવી જાય. આ રોગની મેં ખૂબ જ દવા કરી છતાંય ન મટ્યો. હું તો મંજાયો અને શું કરવું એની ચિંતા વધી. આં ચિંતા અમાગ ધરમાં પણ પ્રસરતી દેખાઈ. કોઈ દવાથી કાપડો જ ચતો નહોતો.

મારા દાદીમાએ આ ચિંતામાંથી માર્ગ બતાવ્યો. આ માર્ગ આજના વિજ્ઞાનમાં જીવનાગને સ્વીકાર્ય અને તેવો ન ગણાય પણ કંટાળેલો અને નિગરા થયેલો માણસ જે કોઈ કંઈ કહે, તે કરી છૂટવું એવી સમજણમાં આ માર્ગનો આશરો લેવાનો નિર્ણય કર્યો. એમણે કહ્યું, ‘ આ રોગ પિત્તનો છે. એમાં ખીનું કંઈ કરવાની જરૂર નથી. દરેક નવ દાણા મરીના આપેઆપા ગળી જાયો, ખીનું કંઈ કરવાનું નથી. દાણા અદર ફાટશે અને રોગ મરી જશે. દાણા ફાટે અને રોગ મરી જાય એ વિધાનથી મહાજરીતે જ એક પ્રકારનું હાસ્ય પેદા થયું. પણ સાથે જ એટલું બધાને લાગ્યું કે મરી ગળવામાં વાંધો નથી પ્રયોગ નિર્દોષ છે, એટલે કરવો તો ખરો જ, અને થોડો વખત એનું પરિણામ શું આવે છે તે જોવું. મેં એ પ્રયોગ સર કર્યો. નરણે કોઈ નવ દાણા મરીના ગળી જતો—આપેઆપા. થોડા વખતમાં જ એમાં ચમત્કાર દેખાયો. ચળ એટલી થઈ. સોજો આવતો બંધ થયો. ભોલીના ઉઝરડા ચામડી ઉપર સિમોટાની જેમ પડી જતા, તે બધું થઈ ગયા.

કેવો સુંદર પ્રયોગ અને કેવો સુંદર પરિણામજન્ય અનુભવ ! મારા આનંદનો પાર ન રહ્યો. એન્ડ્રી એલર્નિક અનેક દ્રવ્યોએ જે પરિણામ ન બતાવ્યું તે આ મરીના દાણાએ બતાવ્યું.

તમે આ સંબંધમાં થોડી ચર્ચા કરીને મારો આ રોગ મરીથી કેવી રીતે મટ્યો એ સંબંધમાં આવશ્યક માહિતી આપશો. આ માહિતી મારા જેવા અનેકને ઉપકારક બનશે.”

સૌથી પહેલાં આપણે એ સમજી લેવું જોઈએ કે એલર્નિક શું છે. એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે એલર્નિકનાં કારણો નક્કી થયાં નથી, એની કોઈ દવા નથી. અદ્યતન વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એની પૂરેપૂરી સ્પષ્ટતા ન થઈ હોય, એ સ્વીકારીએ, તોપણ આજે એના પૂરા સંશોધન પછી જે અભિપ્રાયો નિષ્ણાતોને નામે પ્રગટ થયા છે તેમાં એલર્નિક એટલે જે ખોરાકમાંનો પ્રોટીનનો જથ્થો થોડો રીતે પચીને એનું ધાતુઓમાં પોષણ અને પરિવર્તન થતું નથી, તે ધાતુઓમાં ભરાઈ રહીને એમાં એક એવા પ્રકારનું રાસાયણિક પરિવર્તન કરે છે કે જેનાથી આવી ધાતુઓ ઉત્તેજિત બને છે. તેમાંય રક્તધાતુમાં એક એવા પ્રકારનો દોષ સમઘાત્ય છે કે જેને કારણે લોહી બગડે છે અને એમાંથી ધાતુઓમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે. એલર્નિક એટલે પ્રોટીનના અપચનને પરિણામે પેદા થયેલી વિકૃતિ. આવા રોગમાં પ્રોટીનના પ્રકાર પરત્વે જુદા જુદા ચિકિત્સાના રોગો થાય છે. એમાં અનેક કારણોના શબ્દ-મેળા જેવાં ચિકિત્સા પ્રગટ થાય છે. ચિકિત્સાધાન ચિકિત્સા કરનારું વિજ્ઞાન રોગનાં મૂળ કારણોનો વિચાર કરતું જ નથી. માટે જ એલર્નિકને એન્ડ્રી એલર્નિક દ્રવ્યોથી દવાવવામાં આવે છે. આવા ઉપચારમાં કોર્ટીઝોન અને તીવ્ર પ્રકારનાં અતઃસાવો વધારનારી બનાવટો છે—એન્ડ્રીનલીન વગેરે હકીકતમાં અમારી દૃષ્ટિએ આ રોગ મંદાગ્નિ-અશુષ્કનો રોગ છે. અને રક્તધાતુમાં ભરાયેલો દોષ આમડીની વિકૃતિને પ્રગટ કરે છે એટલે, અમે તો એના મંદાગ્નિની દૃષ્ટિએ જ ઉપચાર કરીએ.

એ મંદાગ્નિને દૂર કરનારું, પિત્તસાવ વધારનારું, દ્રવ્યનુ પાચન કરનારું અને ત્રિદોષને કારણે સ્વાભાવિક રીતે જ પેદા થનારા કેટલાંક

જંતુજન્ય ફેરફારોને દૂર કરનાર ઔષધ છે. એમાં એક ઊડી જનારું તેલ છે, જે શરીરમાં જતાં જ પાચનની પ્રક્રિયા સાથે આ તેલ છૂટું પડવા મારે છે અને રક્તઘાતુમાં બળીને એના દોષને-ઝેરને દૂર કરે છે. ચરકસહિતામાં મરીને દીપન કરનારું કૃમિન ગણ્યું છે. શ્વાસ, કાસ અને આમડીના રોગોમાં તે લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે. એ પ્રયોગમાં આખા મરી ગળવાનું સૂચવવામાં આવ્યું છે, તેનો હેતુ એટલો જ છે કે જેમ જેમ પાચક રમો એની સાથે ભળતા જાય તેમ તેમ એ નરમ પડવા માંડે છે. પાણીના સંપર્કથી એ ફૂટે છે, તેમ તેમ ખીજાં દ્રવ્યોને બદલે કેવળ એનું અગ્નિમાંથી દૂર કરનારું તેલ ઊડી ઊડીને છૂટું પડીને લોહીમાં ભળવા મારે છે. પરિણામે એની એક રાસાયનિક અસર આ રક્તઘાતુ ઉપર થાય છે. આમ, આ મરીનો પ્રયોગ ખૂબ જ શાસ્ત્રીય છે, વૈજ્ઞાનિક સમજણવાળો છે. એના સેવનથી એન્ડી એલર્જીના ખીજાં જે દોષોનો સંભવ છે તેનાથી બચી જવાય છે અને એક પ્રકારની જીવંત પ્રતિકારશક્તિ મળે છે.

એરંડ અને કૌચાંપાક

એરંડાનાં મીંજ ગ્રામ ૬૪૦, સવા લીટર દુધમાં ધીમા તાપે ઉકાળીને એનો માવો બનાવી ૬૪૦ ગ્રામ ઘી, ૧૨૮૦ ગ્રામ સાકર, મુંઠ, મરી, પીપર, તજ, એલચી, તમાલપત્ર, નાગકેશર, પીપરીમૂળ, મિત્રક, ચવક, પરિયાળી, સૂવા, કચૂરો, ખીલાં, અજમા, અજમોદ, જીરું, શાહજીરું, હળદર, દારહળદર, અસોંદ, બળદાણા, કાળીપાટ, વાવડિંગ, પુષ્કરમૂળ, ગોખરુ, કઠ, ત્રિફળા, દેવદારો, વરઘારો અને શતાવરી, એ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી ખાંડની આસણી કરી માવો અને ચૂર્ણ મેળવી દેવું.

આ પાકનું નિર્ધારિત સેવન કરવાથી (માત્ર ૧૦ ગ્રામ સવારના) કાપખી કમરનો દુખાવો, આંતરડાનો વાયુ, આંતરડાંની ગરમી અને રુક્ષતા, આંતરડાંમાં આમનો સંગ્રહ થઈ પેદા થનારા આમ અને

આમ વાતજ દરદો તેમ જ જોને વારંવાર સાંધા પકડાઈ જતા હોય, શરીરે વા પડતો હોય, કે કોઈ અંગ જકડાઈ જતુ હોય તેવા અનેક નાના-મોટા વા અને વાતજ દરદોમાં આ પાકના સેવનથી ફાયદો થાય છે. એનાથી શરીરમાંની રસઘચિઓમાં સ્નિગ્ધતા વધે છે અને પરિણામે દુક્ષ સ્થિતિને કારણે રોગિની પ્રવૃત્તિથી કે કુદરતી રીતે થતી ગતિક્રિયાથી જે ધસારો લાગવાનો સંભવ રહે છે, તેમાંથી મુક્ત રહેવાય છે.

એવી જ રીતે કાયમી ગેસ થતો હોય, આંતરડા દિવસે દિવસે નબળા પડતા જતા હોય, કે ડીઝાં પડી એમાં મળ કે આમ ભરાઈ રહેતો હોય અને પરિણામે ઊર્ધ્વજ વાયુનો ઉપદ્રવ પેદા થયા કરતો હોય, કે વાતજ પ્રકોપને કારણે શરીરના કોઈ ને કોઈ ભાગ ઉપર મોજો પેદા થતો હોય તેવા કોષ્ઠપણુ દરદમાં કે ન્પાં આંતરડાંની નબળાઈ કે કોઈ તકલીફ હોય, તેમાં આ પાકથી સારી શક્તિ મળે છે. રોગ સામે ટકી રહેવાની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે, ક્રમે ક્રમે રોગ મુક્તિ પણ મળે છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં શિશિર ઋતુમાં જે પ્રકારના સન્કારપ્રયોગો કરવાનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે : (૧) વાજીકરણ સન્કાર અને (૨) રસાયન સન્કાર. ધૌવન અવસ્થામાં ક્ષીણ થયેલી જાતીય શક્તિની પૂરણી કરવા માટે—નીર્વ ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરવા માટે વાજીકરણ પ્રયોગો સ્વીકારવામાં આવ્યા છે જે લોકો જાતીય પ્રવૃત્તિમાં કાયમી રમ્યા પમ્યા રહે છે તેવા લોકોની જીવનશક્તિનો ક્ષય થતો અટકાવવા માટે આ પ્રયોગ બળ પૂરનારો નીવડે છે. બીજો પ્રયોગ રસાયનની તાકાત માટે કરવાનો હોય છે. આ પ્રયોગથી જીવનશક્તિ વધે છે. લાંબું નીરોગી આયુષ્ય મળે છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં જે પ્રકારની તાઝગી, શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ આવશ્યક ગણવામાં આવે છે, તે આ રસાયનસન્કારથી મળી રહે છે.

સૌથી પહેલાં આપણે વાજીકરણ શક્તિ માટે ઉપયોગી અને તેવા એક પાકની બનાવટ જોઈએ. આ પાકમાં કૌચાં એ મુખ્ય

ઔપચિ છે. વૃદ્ધની લાકડી તરીકે ભારતીય આયુર્વેદમાં કૌચાંની પ્રતિષ્ઠા સ્થાપવામાં આવી છે. પાકની બનાવટ આ પ્રમાણે છે :

✓ કૌચાંનાં બીજની છાલ કાઢી એનો મંગજા ગ્રામ ૮૦૦, દૂધ કીટર-૫, સાકર ગ્રામ ૧૨૦૦, અને ઘી ગ્રામ ૩૨૦, આ બધું જ બેશું કરી ઉકાળવું અને પાક જોટણું બન્યું થાય ત્યારે એમાં નીચેનાં દ્રવ્યો નાખવાં. જાયફળ, ત્રિકટુ (સૂંઠ, મરી, પીપર), ત્રિગંધ, (તજ, તમાલપત્ર, એલચી), લવિંગ, અક્કલકરો, જવંત્રી, એખરો, કેશર, સાદોડી, બળદાણા, ગજેરી, કાળી મૂસળી, પોષના ડોડાતું ધન, લોહ-ભસ્મ અને અત્રક દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામ, બધું મિશ્રણ કરી, પાક બનાવી દરરોજ ૨૦ ૨૦ ગ્રામ સવાર સાંજ દૂધ સાથે લેવો. આથી આજે જે દિવસે દિવસે ક્ષીણતા, નબળાઈ અને વીર્યહીનતા દરદીઓ વધતા જાય છે તેનું પ્રમાણે ઘટશે અને યૌવનનો આનંદ માણી શકાશે.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ છઠ્ઠો : આયુર્વેદ – એક વિજ્ઞાન



આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

રોગિદા જીવનમાં રોગો પેદા થાય છે ત્યારે વિશેષતઃ ત્રણ સ્થિતિનો વિચાર કરવો પડે છે. બીજી રીતે કહીએ તો રોગ, ત્રણ પ્રકારની વિષમતામાંથી પેદા થાય છે.

દાખલા તરીકે સૌથી પહેલાં ખોરાકનો વિચાર કરીએ તો માણસે પોતાનો ખોરાક કેટલો લેવો, કેવો લેવો, ક્યારે લેવો તેના પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે વિચાર કરીને નિર્ણય કરી લેવો જોઈએ અને એ ખોરાકની આસપાસ જ પોતાની રોગિદી દિનચર્યા ગોઠવવી જોઈએ. શું ભાવે છે એનો વિચાર કરતાં પહેલાં શું પચશે એનો વિચાર આવશ્યક છે. આજે આ વિચાર થતો નથી, એટલું જ નહિ પણ વિદ્યાનના યોગદામાં જે કાંઈ ગોઠવાયું તે બધું જ માણસે ખાવું જોઈએ, ત્યાં સુધી તો ઠીક, પણ નહીં કરેલા પ્રમાણ કરતાં વધારે ખાવાનો પ્રયત્ન થાય ત્યારે તો એમાંથી રોગો પેદા થવાની સંભાવના જ વધે છે.

ખોરાકના પ્રશ્નને જરા વિષદ રીતે વિચારીએ તો કઠોળ એક પ્રકારનું પ્રોટીન છે અને માનવીના રોગિદા જીવનમાં પ્રોટીન રનાયું બધારણુ આપે છે. પણ એની સામે એ પણ સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવું જોઈએ કે જે પ્રોટીનની સાથે ચરબી ભળે તો જ એ જલદી પચે છે; પણ આની ચરબી પચાવવાની લીવરની શક્તિ જ ન હોય તો કઠોળમાં રહેલાં ગંધકનાં તરવો તુરત જ સંકુચરેડેડ ગેસ પેદા કરશે અને પરિણામે આ કઠોળના ઉપયોગથી એક પ્રકારનો વાયુ, આમ, અશ્વત્તા પેદા થઈને લોહીની પ્રતિકારશક્તિ ઘટાડશે, એનું દ્વારત્વ ઓછું

કરશે અને આથી જ અજીર્ણ, અપચો, જેસ, સંધિવા, માથાનો દુખાવો અને એવા જ બીજા રોગો પેદા થશે.

ખોરાકના પ્રશ્નને જરા ઝીણવટથી જોઈએ તો કઠોળ ખાવાથી પ્રશ્ન પતી જતો નથી. પણ કઠોળમાંય એના ગુણદોષની દૃષ્ટિએ થોડું વિચારવા જેવું છે એમ સ્વીકારવું જોઈએ. દાખલા તરીકે મગ અને મઠ, આ બંને કઠોળ હોવા છતાંય બંનેના ગુણદોષમાં, એના પ્રભાવ અને અસરમાં એમાંથી મળતી શક્તિ અને સૂક્તિમાં ઘણી ભિન્નતા છે એક આરોગ્ય માટે સર્વમાન્ય સ્વીકાર્ય બને તેવું દ્રવ્ય છે, તો બીજું લેવાથી વાયુ કરશે, વાયજું પડશે એવી બીક લાગે છે.

આહારની દૃષ્ટિએ માણસની પ્રકૃતિનો પણ વિચાર કરવાનો રહે છે. એકને ગળપણ, મીઠાઈ ફાવે છે તો બીજાને તેથી કશું થાય છે. એકને મરચાં લેવાની ભલામણ કરવી પડે છે તો બીજાને તે ન જ લેવાય તેવો આગ્રહ પણ રાખવો પડે છે. હરસના, દરદાને બાજરો પ્રતિકૂળ પડે છે. મરડામાં દૂધ, કઠોળ લેવાનું હિતકર નથી. શરદીમાં અનાજ બંધ કરવું જોઈએ. મંદાગ્નિના દર્દીને ઘી અને ચરબી ન લેવાય. વિશેષ મીઠું ખાવાથી પિત્તજ વિકૃતિ વધે અને પરિણામે ચામડીના રોગો પેદા થાય. આવા અનેક પ્રશ્નો આહારની દૃષ્ટિએ વિચારવાના રહે છે.

મોઢગીમાં એવો જ મહત્વનો પ્રશ્ન વિહાર છે. પિત્તની પ્રકૃતિવાળા લોકોને તડકામાં ફરવાથી માથું દુખે છે, ઊલટી થાય છે. મંદાગ્નિવાળાને પવન, બેજ અનુકૂળ નથી. આપણે જોઈએ છીએ કે મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં શરદીના રોગીઓ વધતા જાય છે. કેટલીક વખત જોને દ્રોષિકલ્પ ઈંગ્રેજીનોફિલિયા કહેવામાં આવે તેવા દમ-આસના દરદીઓ પણ જેવા મળે છે, જેને દરિયાથી દૂરની સૂકી હવાથી સાદું રહે છે.

વિહારજન્ય સ્થિતિમાં માણસ પોતાની પ્રકૃતિ અને શક્તિની વિદુર વર્તે ત્યારે રોગો પેદા થાય છે. એવી જ રીતે કુદરતી

આવેગોનું ધૂન કરવાથી, અનિયમિત જીવન જીવવાથી—દાખલા તરીકે ઉત્તરારા કરવા, ગમે ત્યારે ગમે તેટલું અને ગમે તેવું ખાવું, આળસુની જેમ પડી રહેવું, ખૂબ જ ઊંઘવું, ખુલ્લા પગે ફરવું, અથવા જ્યારે જરૂર ન હોય તેવા વખતેય શરીરને જકડી રાખે તેવાં કપડાં, બૂટ-મોજાં પહેરવાં, શરીરની મહનશક્તિની વિરુદ્ધ જાય તેવી ગરમી-ઠંડીમાંથી પસાર થવું, સ્વચ્છતાના પ્રયાસોને વિકૃત બનાવવા, દાખલા તરીકે આજે લોકો બૂટ પહેરીને જમે છે, ચમચાથી જમે છે, પરંતુ ભારતીય હવામાનમાં આ આચાર હિતકર નથી. ગરમ દેશમાં જમતા પહેલાં હાથ-પગ-મોઢું પાણીથી ધોવા જોઈએ, કાગળકે પાણીના સંપર્કથી ચામડી સંતૃપ્ત થાય છે. એમાં પેદા થયેલી વિદગ્ધ પિત્ત-વિકૃતિ દૂર થાય છે અને પરિણામે ડુર્ય જાગ્રત કરનારા અંતઃસ્ત્રાવો પેદા કરવાની શરીર અને મનની શક્તિ વધે છે; પણ આપણે એનો ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ. પગ એ તો માનવીનું એરોમીટર છે. પગના તગિયાનાં જ્ઞાનતંત્રુઓ જેટલા નિયમિત, ત્વરિત અને સ્વસ્થ, એટલે માનવીનો જીવનવ્યવહાર તંદુરસ્ત બને છે. માનવશરીરમાં જ્ઞાનતંત્રુ એ સર્વોત્તમ શક્તિ છે. એના પ્રભાવથી જ સ્નાયુઓનું હલનચલન થાય છે, અંતઃસ્ત્રાવ વહે છે અને જીવનશક્તિ આવે છે. આવા જ્ઞાનતંત્રુની સર્વસાધારણ શક્તિ વધારવા માટે પગની માવજત મહત્વની છે, પણ આજે આ વિચાર ઉપેક્ષિત બન્યો છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક શક્યતાઓ વધી છે.

ચમચાથી ખાવું એ સમ્યક્તાની માન્યતાઓની દૃષ્ટિએ ભલે સારું લાગે, પણ ખોરાકનો સતોષ એમાંથી મળતો નથી. બાળક સ્તનપાન દ્વારા પરમ સતોષ અને તૃપ્તિ અનુભવે છે, તેથી બાટલીનું દૂધ પીવાથી તૃપ્તિ અને સતોષની લાગણી માણી શકાતું નથી. કારણ, બાટલીની ટોટી નિર્જીવ છે. ચેતનાનો આનંદ-લાગણીઓનાં સ્પંદનો એમાં પેદા થતાં નથી. એવું જ હાથેથી-આંગળીથી ખાવાથી આંગળાંમાં રહેલી જીવંત લાગણીઓ ખોરાકને અમૃતરૂપ બનાવવાની

મનની શક્તિને વેગ આપે છે. હાથેથી અને ચમચાથી ખાવાની વચ્ચેનો તફાવત કોઈપણ માણસ સહજરીતે જ અનુભવી શકે તેટલો સ્પષ્ટ છે. એકમાં લાગણીઓનો સ્ત્રોત વહે છે, જ્યારે બીજામાં શૂન્યતા જ હોય છે.

આવું જ આજનાં કપડાં, માધનો, વ્યવહાર વગેરે માટે વિચારી શકાય, જે વિહારજન્ય જીવનશક્તિ આપે છે. વિહારજન્ય પ્રભાવનો વિચાર કરતી વખતે આજની જાતીય પ્રવૃત્તિઓનો વિચાર કરવાનું મન થાય છે આજે કોણ જાણે કેમ પણ જાતીય જીવનશક્તિ ક્ષીણ થઈ રહી છે, એવું અનુભવાઈ રહ્યું છે અને પરિણામે જાતીય શક્તિને બળ આપે તેવાં ઔષધોનો રાફડો ફાટ્યો છે. પણ આપણે આ શક્તિના સચમ માટે જ્ઞાનચર્ચાનો ભાગ્યે જ વિચાર કરીએ છીએ, હું એમ કહેવાની જરાય હિંમત કરતો નથી કે માણસે સચમ જ રાખવો જોઈએ, પણ એનો અર્થ એ પણ નથી કે જ્યારે ને ત્યારે જાતીય વૃત્તિઓનો દોર છૂટો મૂકીને વીર્યદાય પણ કરવો જોઈએ. તંદુરસ્ત જાતીય પ્રવૃત્તિ માનવીને એક પ્રકારની જીવંત શક્તિ પણ આપે છે અને આજે જેને હોર્મોન્સની શક્તિ ગણવામાં આવી છે તેવું બળ મળે છે. આમ છતાંય એટલું સમજી લેવું જોઈએ કે વીર્ય એ ધાતુ છે, અતિમ ધાતુ છે, અને આ ધાતુનો ક્ષય પ્રતિક્ષોભના રોગો પેદા કરે છે. વિહારજન્ય રોગોનાં આ બધાં પરિબળો છે.

હવે આપણે મનોવ્યાપાર જોઈએ. માનવજીવનની તંદુરસ્તીના સમગ્ર આનંદનો સર્વધ મન સાથે સંકળાયેલો છે. મને આ ગમ્યું એમ કહીએ છીએ ત્યારે આપણને એનાથી આનંદ થયો અને પરિણામે સંતોષ મળ્યો છે એમ માનવામાં આવે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આનંદથી આરોગ્ય મળે છે, ત્યારે એ વિચારવું જોઈએ કે શરીર અને મનમાં એવા શું કેરફાગે થાય છે કે જેના કારણે માનવીનું વય વધે છે, નીરાગિતા મળે છે.

આપણે હવે જાણીએ છીએ કે માનવીના શરીરમાં અતઃસાવ પેદા કરનારી જુદી જુદી અગ્નિઓ છે. આ અગ્નિઓનો અંતઃસાવ લોહીમાં ભળીને એનું કારત્વ ટકાવી રાખે છે અને પરિણામે 'રક્ત

એવ પ્રાણુ નો હેતુ સરે છે. રક્તધાતુ દ્વારા પરિવર્તિત થતી અન્ય સત્ત ધાતુઓ પુષ્ટ બને છે અને પરિણામે માનવશરીરનું સંવર્ધન થાય છે. ખૂબ જ ખાતો હોવા છતાંય મનથી બળેલ હોય તેનું શરીર વધતું નથી, એ આપણો રોગિદો અનુભવ છે.

કેધથી પિત્ત વધે છે, આઘાતથી વાયુ વધે છે અને આન્દ-આગસથી કફ વધે છે. ચોક્કસ સંયોગોમાં આ ફેરફારો માનસિક પરિવર્તન સાથે અંતઃસાવી ગ્રંથિઓને વિસવાદી બનાવે છે અને પરિણામે દોષજન્ય, રોગજન્ય પરિવર્તન પેદા થાય છે.

ચિંતાથી હોઝરીમાં ચાંદાં પડવાં, સતત મગજ ઉપરના દુઃખાણથી-કેધથી સધિવા થવો, ઉપરાંત બ્લડપ્રેશર, મંદાસિ અને એવા અનેક રોગો આ મનોવ્યાપારતંત્રને આભારી છે.

એક દરદી યાદ આવે છે. સતત ભયની વચ્ચે જીવીને આખરે ગાંડપણ નોતરનારી એક બાઈને વાયુનો પ્રકોપ થયો અને સાથે જ ગાંડપણ આવેલું, અનિદ્રાનો ભોગ બનેલી.

સતત જાતીય આવેગની વચ્ચે જીવનાર એક ભાઈનું શરીરબધારણુ તદ્દન કાણું પડીને એની ધાતુઓ શીવાઈ ગયાનું પણ મેં જોયું છે. જાતીય ઇચ્છાઓ અતૃપ્ત રહેવાથી પણ કેટલાક રોગો પેદા થતા હોવાનું જોવા મળે છે. લોહીવા, જુદા જુદા પ્રકારની ગ્રંથિઓ અને આતર્વજન્ય રોગો, પ્રદર વગેરે આ પ્રકારની માનસિક અસ્વસ્થતાના રોગો છે, એમ વિચારવું જોઈએ.

એક દરદી એવો જોયો છે કે જેને ખૂનામગ્ગીને નજરે જોયા પછી લાગેલા આઘાત-ભયથી કોદના ભોગ થવું પડ્યું હતું.

રોગવિજ્ઞાનમાં આવાં અનેક દરદોની વાતો કહી શકાય એવા દરદીઓ આજે તો જોવા મળે છે; અને આથી જ સાયકોસોમેટિક રોગોની એક વિશિષ્ટ ચિકિત્સા-પ્રણાલી રૂપ થઈ છે. સ્ટ્રેસ એ આજનો મહારોગ છે અને જધા રોગોનું એ જ એક મૂળ છે, એમ પણ માનવામાં આવે છે. આથી જ શ્રદ્ધા-ભક્તિ અને પ્રાર્થના-ઉપાસનાના માર્ગ તરફ જવાનું સમજણપૂર્વક વિચારાઈ રહ્યું છે.

ભારતીય આયુર્વેદે આ ત્રિદોષ-આહાર, વિહાર અને મનો-
વ્યાપારનું એક મંગલ દર્શન ભારતીય પર્વોમાં કળાયું છે. આપણાં પર્વો
એ આમ સાધન-તપ-વ્રતનાં પર્વો નથી, પણ એમાં આહાર, વિહાર
અને મનોવ્યાપારની જીવંત દૃષ્ટિ રહી છે. આપણે એક જ પર્વની આ
ત્રિદોષ દૃષ્ટિએ વિચારણા કરીએ.

✓ હોળી એક પર્વ છે. વસંતઋતુમાં એ આવે છે. વસંતઋતુ એ
કફજ દોષની ઋતુ છે, એટલે આ દોષમાંથી બચવા હોળીના પર્વનો
ખેરાક કફનુ ગોપણ કરે તેવો-ધાણી, દાણિયા, ખજૂર, ખારેક, દોપડું,
સાયવેલગેરે નક્કી થયાં છે. આમ, ખેરાક માટે સ્પષ્ટ આદેશ આપવામાં
આવ્યો છે.

વિહારની દૃષ્ટિએ બે પ્રક્રિયાઓ નક્કી થઈ. એક, કફને રક્ત-
વાહિનીઓમાંથી છૂટો પાડવા માટે વસંતનું વનઝમણ અને હોળીનો
અગ્નિ નક્કી થયો. પસીના વાટે અપકવ દોષ પાકીને શરીરરચનામાંથી
છૂટો પડી જાય એવી એમાં સમજણ છે. હોળીનો કેસડાનો રંગ
આવનારી ગરમીની સામે રક્તધાતુ અને આમડીને પિત્તદોષની સામે
પ્રતિકાર કરી શકે તેવી બનાવવા, સ્વીકારવામાં આવ્યો. આજે એમાં
વિકૃતિ જરૂર આવી છે, પણ એને એના મૂળ સ્વરૂપમાં જો અનુસરીએ
તો એથી પ્રતિકાગ્ની શક્તિ મળે છે.

✓ મનોવ્યાપારની દૃષ્ટિએ વસંતનો આનંદ-કુન્ધવી તમામ જાનજ
બૂલીને માતા વસુંધરાનો ખેળો ખૂંદવાનો ઉત્સાસ-માનસિક તાણને
દૂર કરે છે. જીવનમાં ઉત્સાસનું આરોગ્ય મળે છે. હોળી, પૂજા,
શ્રદ્ધા અને ભક્તિ દ્વારા મનની સ્વસ્થતા વધારે છે અને પરિણામે
મનોવ્યાપારી અવયવોને નીરોગી બનાવે છે.

આયુર્વેદનો આ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારનો આદર્શ
છે આમાં માનવીની પ્રકૃતિ, ઋતુજન્ય વિકૃતિ અને દર્શનીય આકૃતિનો
વિચાર કરવાનો માર્ગ સ્વીકારાયો છે. આપણે આપણા રોગોને આ
દૃષ્ટિએ જોતાં-વિચારતાં શીખીએ, રોગોની ઉગ્રતામાંથી બચીએ.

પીડાશામક ઔપધોનું ઔચિત્ય

“ પીડાશામક ઔપધોનો પ્રચાર આજકાલ પાશ્ચાત્ય ઔપધ-શાસ્ત્રમાં વધ્યો છે. પ્રસવપીડા જેવી ગારીરિક-માનસિક પીડાના, કે ચિંતા જેવી કેવળ માનસિક પીડાના શમન માટે વિવિધ પ્રકારનાં ઔપધો વપરાય છે અને એ અંગે વિવિધ પ્રકારની દવાઓ કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ આપ એ વિશે કંઈ સ્પષ્ટતા કરશો ? પીડાશમન, મંભોહન (કલોરોફોર્મ દ્વારા થાય છે તેવું) વગેરેને આયુર્વેદમાં સ્થાન છે ખરું ? ”

દુઃખમાંથી બચવા માટે આજે જે ભારે પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે તેવા ત્રિશાળ પ્રયત્નોનો તમારા પ્રશ્નમાં પડ્યો છે. આ પ્રયત્ન એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે એનાથી માણસો વેદનામુક્ત થાય છે. વેદનાનું સમગ્ર કેન્દ્ર માનવીનું જ્ઞાનતંત્ર-મગજ છે. સાગણીઓનો અનુભવ અને એમાંથી પેદા થતા પ્રત્યાઘાતો આવા દુઃખને પ્રગટ કરે છે. એટલે, જ્યારે પીડાશામક પ્રયોગો થાય ત્યારે આવાં ઔપધોની મીઠી અસર મગજ અને જ્ઞાનતંત્ર ઉપર થાય છે.

આયુર્વેદમાં આજે જેને ‘એનેસ્થેટિક’ કહેવામાં આવે છે તેવાં દ્રવ્યો નથી. પરંતુ આમ છતાંય અફીણ, આસવ સુરા, ધતુરો, લાંગ, જટામાસી, વગર, પીપરીમળ જેવાં દ્રવ્યો ઓછેવધતે અંગે પીડાશામક અમર કરનારાં નીવડ્યાં છે, અને પ્રાચીનોએ તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કર્યાની વિગતો પણ જોવા મળે છે આ ઔપધો શરીર અને મન બંને ઉપર અસર કરનારાં હોવાથી એમાંથી કોષપણુ કુશ્પરિણુમ પેદા થવાનો ભય લાગતો નથી; કારણકે ભારતીય આયુર્વેદમાં શરીર અને મનનો સાથે જ વિચાર થયો છે. જ્યાં જ્યાં શરીર અને મનને જુદાં પાડવામાં આવ્યાં છે, ત્યાં શરીર અને મનનું સ્વચ્ચપણું ગુમાવાયું છે એ જોવા મળે છે.

દુઃખ એ ભલે રોગ ગણાય, પણ મનના મનોભાષા દ્વારા જે સતત એક પ્રકારનો પ્રભાવ શરીર ઉપર પડે છે તેનાથી એક અવસ્થાએ

ગોનાં સુખદ પશિલામો જનવા મળે છે દુઃખની લાગણી વગર નુખની ગિરજા સ્મૃતિ દર્શની નથી

આજે ગ્રીષ્મામા પ્રભૂતિની વેદના દુર કરવાનો સતત પ્રયત્ન થઈ ગયા છે પ્રસૂતિમા વેદના આ માતૃત્વની ચિત્રણ સ્મૃતિ છે ને આ વેદનાને જ દુર કરવામા આવે તો માતૃત્વની સ્મૃતિનો સુખદ જ્ઞાનદ મળી શકે ખરો ! આજે ત્યાં ત્યાં આવા વેદના અને લાગણીને દુર કરવાના પ્રયત્નો થાય છે ત્યાં ત્યાં એના અમમ અમાન ઉપર ઠીક ઠીક માડા પરિણામો જનવા મળ્યા છે, અને પશિલામે અનેક પ્રકારના સામાજિક કોયડાઓ જોવા થયા છે, એ હંકીકત જૂલના જેવી નથી.

દર્શને ચિંતા ખીક, આઘાત કે કેરળ મનોવ્યાપારિક કાગળોને કાગળો ઉપર ન આવે અને મોર્ષ ને મોર્ષ ઔપધ દ્વારા એને ઉપાડી દેવામા આવે આથી એના મુગગત કારણો દુર થતા નથી રોજિંદા જીવનવ્યવહારમા એ જાણે થોડા અમમ પૂરતુ જુવાઈ જાય પણ એ જાણવા માટેની ધણી જ મોટી કિંમત ચૂકવની પડે છે, એવા કેટલાય પ્રસંગો જોવા મળ્યા છે

એમ્પિગિન, એમ્પ્રો, કોડોપાયર્ગીન એમાર્ઈડ, પેથેડ્રીન જેવા અનેક દ્રવ્યો અમેરિકામા જેન 'ટ્રાન્ક્રીસાર્ઈઝ' કહે છે, તેવા ઔષધોનો ઠીક મોટો સમૂહ આજે વપરાઈ રહ્યો છે, પણ આ બધા ઔષધો યોગ્ય રીતે જ વપરાય છે એમ કહી મકાતુ નથી આ ઔષધો માનવક'યાણ માટે રહવા જોઈએ, તેના મદલે વેપાર માટે વિશેષ ઉપયોગી બન્યા છે અમ એના આકડાઓ ઉપરથી જોઈ શકાય છે

રોગવિજ્ઞાનમા ઝેરનું પણ મૂલ્ય છે ન, પણ એમા વિવેક, કરુણા અને ગુણદોષની સ્પષ્ટ અમજ દોરી જાણ્યો આજે ગુણની અમજ છે, પણ દોષની અમજ તરક ઉપેક્ષા થઈ છે અને વિવેક અને કરુણાનો તો લોપ જ થયો દેખાય છે—કેમ જાણે ગુણદોષની દૃષ્ટિએ લારિમા જોવાની સમજ ન દેખાતી હોય એનું ચર્ચ રહ્યું છે અનિવાર્ય સંયોગોમા માનવીનું જીવન બચાવવા એનો ઉપયોગ ક'યાણકારી છે, પણ આણુ કેટલા પ્રમાણમા, એનો નિશ્ચિત જવાબ મળતો નથી.

દુખાવામાત્રનાં ઔષધો રોગના સમયે શરીરમાં પેદા થતી પ્રતિકારશક્તિનો અવરોધ કરે છે, એટલે વાત્કાપ-અકસ્માત જેવા પ્રસંગે આજ્ઞનાં દ્રવ્યો હિતકર બને, પણ કેવળ મનોવેદના. ચિંતા, આઘાત, અનિદ્રા અને માનસિક રોગોમાંથી બચવા માટે આ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો એ હિતકર નથી જ, એ સત્ય આજે સમજાઈ રહ્યું છે.

આયુર્વેદનું સંસ્કારદર્શન

માનવીના જીવનમાં ખીછ કોઈપણ વસ્તુ કરતાં સંસ્કારને સૌથી મહત્વના પ્રેરકબળ તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. ધર્મ, નીતિ, ન્યાય, વ્યવહાર—આ બધામાં સંસ્કારની મૂડી એ જ સાચી મૂડી છે અને એના દ્વારા જ માણસની શક્તિનો, માણસના હૃદયનો વિકાસ થાય છે. આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં પણ આવા સંસ્કારનું દર્શન આપણને ભારતીય આયુર્વેદમાંથી થાય છે.

આયુર્વેદની દ્વિવિધતા—રાત્રિચર્યામાં માણસની પ્રકૃતિ અને વિકૃતિ આ બધાનો મુખ્યવ્યવ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વિચારી જે સંસ્કારનું હવા-માન પેદા કરવામાં આવ્યું છે, તેવું દર્શન જાગ્યે જ દુનિયાની કોઈપણ પ્રજામાં જોવા મળશે.

રોગવિજ્ઞાનનો કેવળ રોગની દૃષ્ટિએ વિચાર કરવો એમાં જેટલી જ્ઞાનની સાર્થકતા છે, એના કરતાં ઘણી વધારે સાર્થકતા માણસને માંદગી ન આવે તેની જીવનની રહેણીકરણી ગોઠીને એ રહેણીકરણી દ્વારા માણસ ઘણું નીરોગી આયુષ્ય ભોગવે એમાં રહ્યું છે.

ભારતીય આયુર્વેદમાં રોગમાન પ્રજાપરાધથી પેદા થાય છે, એવો સ્પષ્ટ નિદેશ છે. આ પ્રજાપરાધ આહાર, વિહાર અને મનો-વ્યાપાર દ્વારા પેદા થાય છે અને માણસને રોગના એક ભયકર વર્તુલમાં ફેંકી દે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિએ જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં સંસ્કાર દ્વારા શિક્ષણ આપવાનો એક તરવરશી માર્ગ સ્વીકાર્યો છે. આ શિક્ષણની પ્રણાલિકાએ પણ અભિનવ પ્રકારની જ ગ્રંથવામાં આવી છે. માનવીના આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ પ્રણાલિકાઓનો વિચાર કરીએ તો વ્યક્તિના જીવનમાં મહત્વ, ઉપવાસ, અનુષ્ઠાન, ભક્તિ અને શ્રદ્ધા દ્વારા એના દર્શન થાય છે, જ્યારે ગુણલોકસમાજની દૃષ્ટિએ એનો વિચાર કરીએ તો આપણા પર્વો-ઉત્સવોમાં ઋતુ ઋતુ પ્રમાણે એમાં આવતા પરિવર્તનો દ્વારા એનું માગલ્ય માણી શકાય છે.

આપણો સમાજ એકાદશીનો ઉપવાસ કરે છે. શા માટે ? મોક્ષની આતરપ્રેરણાર્થી પરંતુ આરોગ્યસાધના પ્રાચીન પંડિતો કહે છે કે એકાદશીનું વ્રત શરીરસ્વાસ્થ્યની શક્તિ વધારે છે. અમાસ અને પૂર્ણિમાના દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વીની જે પ્રકારની સ્થિતિ હોય છે તેમાં સ્વાભાવિક રીતે જ ગુરુવાકર્ષણની શક્તિ તીવ્ર બને છે અને આ ગુરુવાકર્ષણના આધારે જ આ દિવસોમાં મોટી ભારે ભરતી આવે છે. જેમ પૃથ્વીના પટપ્રદેશ ઉપર દરિયાવી ભરતી આવે છે તેવી જ એક ભરતી માનવીના શરીરમાં જાત કે અસાત રીતે બેળા થયેલા દોષની આવે છે અને આથી જ આપણા લોકજીવનમાં અગિયારસથી પૂનમ કે અમાસના દિવસો માદગીની દૃષ્ટિએ ભારે ગણવામાં આવે છે. આ નિર્મિત દોષની શાંતિ કુદરતે ઉપવાસ દ્વારા કરવાનો નિર્દેશ કર્યો છે ભારતીય જીવનમાં એ એક સંસ્કારની જેમ વણાઈ ગયા છે.

આજે પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રના પરિભ્રમણનું એક દર્શન આપણને ઋતુઓ દ્વારા થાય છે. માનવીના આરોગ્યમાં ઋતુપરિવર્તનનું હવામાન બદલ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

શિયાળો એક ઋતુ છે. એમાં ઠંડી વધે છે અને પરિણામે મનુષ્યની પોષક-સ્નેહક ધાતુઓનો ટાપ થાય છે. આ ખૂટતી શક્તિની પૂરવણી ખોરાક દ્વારા કરી લેવા માટે કડકડતી ઠંડીમાં મકરસંક્રાંતિ જેવા પર્વની રચના કરી તલ, ગોળ-સ્નેહનનો ચઢિમા ગણ્યો છે અને લોકો આ

દિવસોમાં તેનો વિશેષ ઉપયોગ કરે એ માટે એને ઉત્સવનું સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું છે.

આપણાં હોળી પર્વો ઠંડી અને ગરમીના સંધિકાળમાં આવે છે. ઉનાળાના રોગોમાંથી બચવા અને શિયાળાના ખચ્ખા વિના પડ્યા રહેલા ખોગકથી રોગ પેદા ન થાય એ દૃષ્ટિએ એમાંથી મુક્ત રહેવા આપણે હોળીનો વસંતોત્સવ ખાણીએ છીએ. વનવનમાં ભટકવું, કુદરતનું એના મત્ત ધોવન સ્વરૂપે દર્શન કરવું અને એ ધોવનમાં મન્ટીનું પાન કરવું. વસંતનો આ મહિમાવતો ઉત્સવ શ્રમનો મહિમા બતાવી જાય છે, અને એ શ્રમ દ્વારા સંદર્ભ, સ્વાસ્થ્યનું મંગળ લાથું આપે છે. પસીના દ્વારા દૂષિત ગતનુ મોઢન થાય છે, એમાં ભળેલો આમ-કફજ્વલોપ દૂર થાય છે, અને પરિણામે ઉનાળાના તાપમાં આ કફ ગરીરરચનામાંથી સ્વાભાવિક રીતે છૂટો પડતાં રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થતી અટકે છે.

હોળીનાં પર્વોનો ખોરાક પણ કેવો છે ? ખાણી, દાળિયા, ખજૂર, દોપડું અને પકવેલી સાકરનો દારડો, કકને પેદા થતો અટકાવે, એનું શોષણ કરે તેવો બ્લેન્ટિંગ પ્રકારનો આ કફશોષક ખોરાક છે. શરીરના કફને ગરમી આપી બહાર કાઢી નાખવા માટે વનઞ્રમણ છે, અને સાથે જ, અગ્નિના શેક દ્વારા એની પૂર્તિ કરવામાં આવે છે. શરીરમાં ગરમી વધારીને કે બાહ્ય રીતે ગરમી આપીને આ કફને દૂર કરવાનો માર્ગ વિચારાયો છે.

ફાગણ પછી ચૈત્ર માસ આવે છે. ગરમીની શરૂ થતી ઋતુમાં રક્તજ ધાતુની પ્રતિકાગ્રશક્તિ વધારવા અલ્પણાંવતો સ્વીકારાયો છે. મીઠાના રોગિદા ઉપયોગથી રક્તધાતુ લીધુ-પાતળી બને છે અને પરિણામે ઉનાળો ઉગ્ર લાગે તો ફેટલાક સંક્રામક રોગોના ભોગ થવું પડે. કોલેરા, ઝાડો, ટાઇફાઇડ, શીળી જેવા કફજ-પિત્તજ રોગો પેદા થતા અટકાવવા માટે આ દિવસોમાં મીઠાનો નિષેધ સ્વીકારાયો છે અને એ નિષેધનું પાલન પણ ઝોખાહજી જેવા ધાર્મિક સંસ્કાર દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે.

૧. 'ધ્રાવણનાં એકદંડી વ્રતો, ચોમાસાના બેઝને પરિણામે પેદા થતા મંદામિતે દૂર કરે છે.

બાહરવાનાં શ્રાદ્ધપર્વો બેઝ અને હિમ તાપને પરિણામે પેદા થતા પિત્તજ વિકારોની શાંતિ માટે નિર્દેશવામાં આવ્યાં છે. પિતૃઓના સ્મરણ દ્વારા માણુન આ દિવસોમાં 'દુતબુદ્ધ, મિતબુદ્ધ અને અગાકબુદ્ધ'નો આદેશ સ્વીકારે છે.

શ્રાદ્ધના દુધ-ધીવાળા મિતાહાગી યોગાક પછી નવરાત્રિની શક્તિ-પૂજા આવે છે. શમ્ભુકાવ્યનો આ ઉત્તરકાળ ફરી પાછી શ્રમની આધના દ્વારા ઊજવવામાં આવે છે. જેમ કક્કજ વિકૃતિ દૂર કરવા માટે વસંતનો તડકો સ્વીકારવામાં આવ્યો છે, તેમ શરદની પિત્તજ વિકૃતિમાં આંદનીનું પરિશ્રમણ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. નવરાત્રિના ગરબા-ગરબી દ્વારા પરીનો પેદા કરીને લોહીમાં બળેલા પિત્તજ વિકારો દૂર કરવાની એક સાધનાનો સમાજવ્યાપી ઉત્સવ ઊજવાય છે. શક્તિની પૂજા અને આરાધનાનું આ મહિમાવંતું શ્રમપર્વ છે, સંસ્કારપર્વ છે.

પછી આવે છે દિવાળીના દિવસો. સમાજવ્યાપી અસ્વચ્છતા દૂર કરવા માટે સાફસૂદી યાત્રા કે ધૂપદીપથી હવામાન મધ્યમરે છે. દારૂખાનાની જ તુનાશક શક્તિ દ્વારા હવામાનમાં બેઝ, ગંદકી દ્વારા પેદા થયેલાં જંતુઓને મારી નાખવાનો એક પુરુષાર્થ યાત્રા છે. ગંદકી, અગોચર-અધિકાર દૂર કરીને નવા વર્ષનું મંગળ પ્રસાદ પ્રગટે છે. ભારે માનનીમાત્રના કૈયા એક મંગળ ધડીનો આનંદ માણે છે. "શત્ત્વં જીમ શરદઃ"નો અંતરભર્યો આશીર્વાદ આપે છે, માગે છે અને એ રીતે શરૂ થતું નવું વર્ષ માનવીના જીવનમાં ચિરંજીવ બની જાય છે. આમ, બાર મહિનાની એક પ્રદક્ષિણા પૂરી થાય છે. વાતજ, પિત્તજ, કફજ, આમજ અને રક્તજ વિકૃતિઓ ઋતુ ઋતુના આહારવિહાર દ્વારા દૂર કરવાનો અવંત પુરુષાર્થ આપણાં પર્વો દ્વારા, પર્વોના ચોક્કસ ખોરાક દ્વારા અને એની વિધિવિધ પ્રકારની વિહારજન્ય ક્રિયાઓ દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે. માણુસના જીવનમાં આનંદ, ઉત્સાહ અને

સાત્ત્વિકતા પ્રગટે છે એ માટે એને ઉત્સવોથી સંસ્કારિત કરવામાં આવ્યા છે.

આપણાં મદિરો, મસ્જિદો પણ એક રીતે જીવનની નીરોગિતા આપનારાં પ્રેરક ગ્રંથો છે. માનવીના મનની અશાંતિ દ્વારા પેદા થતી અનેક વિક્રિયાઓ, આ માનસિક સ્વસ્થતા દ્વારા, શાંતિ દ્વારા, ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા દૂર થઈ શકે છે. આજે દુનિયામાં જેમ જેમ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ જીવનમાં આધ્યાત્મિકતા ઓછી થતી જાય છે, ભૌતિકતા વધતી જાય છે, અને પરિણામે આજે રોગોનું સ્વરૂપ પણ બદલાતું રહ્યું છે. આજના રોગો ખોરાકના દોષને કારણે પેદા થતા રોગોને બદલે બચ, ક્રોધ, ક્રોધ, ચિંતા, આધાત, અજીર્ણ, ઉલ્કારો અને માનસિક વિપાદના રોગો છે. આ રોગો માટે આજે હવે સમજના માંડ્યું છે કે એમાં દેવળ ઔષધોપચાર હિતકર બની શકશે નહિ; એ માટે તો માનસિક આરોગ્ય આવશ્યક છે આજે મનોવિજ્ઞાનનો વિકાસ થતો જાય છે, મનને જાણવાની અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓનો પ્રચાર થતો જાય છે, અને છતાંય માનવી વધારે ને વધારે વિકૃત, અસતોષી, વિપાદયુક્ત બનતો જાય છે. આ ગ્રંથિમાં ભારતીય સંસ્કારે આપેલી શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો જ્યાં સુધી માણસની ગુણશક્તિના વિકાસમાં ઉપયોગ નહિ થાય ત્યાં સુધી કોઈ હેતુ સરે એવું દેખાતું નથી. પ્રાર્થના, અનુષ્ઠાન, સંયમ અને સાત્ત્વિકતા એના પ્રેરક બળો છે. આ પ્રેરક બળો ઉપર જ આયુર્વેદની “દૈવ વ્યાપાશ્રય” ચિકિત્સાની રચના કરવામાં આવી છે. માણસની આંતરશક્તિનો વિકાસ કરીને રોગ સામે ઝઘૂમવાની આ જીવનદષ્ટિ છે.

ભારતીય આયુર્વેદ એ દેવળ દવાવાદનું શાસ્ત્ર નથી. એમાં દેવળ દવાઓ, વનસ્પતિઓ કે રોગોની જ વિચારણા કરવામાં આવી નથી, પણ રોગને પેદા થવામાં જે જે બળો કામ કરે તે તે બળોને દૂર કરવા માટે આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારના માર્ગો વિચારવામાં આવ્યા છે અને એ માર્ગોનું લોકભોગ્ય અનુસરણ કરવા માટે એનું લોકસંસ્કારમાં-લોકજીવનમાં પરિવર્તન કરવામાં આવ્યું છે ભારતીય પર્વોની રચના શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ આરોગ્યનું, આયુર્વેદનું સંસ્કારદર્શન છે-જીવનદર્શન છે.

વિજ્ઞાનનું જીવનદર્શન

“ વિજ્ઞાનના આધુનિક જમાનામાં આજે દિવસે દિવસે માણસની ધર્મ, વ્રત, તપ, ઉપવાસ, અનુદાન ઉપરની શ્રદ્ધા તૂટતી ગય છે, એ નરી આખે જોવા-સાબળવા મળતી સ્થિતિ છે. માગ મનમાં દેહલાક વખતથી એક પ્રશ્ન થવા કરે છે કે પ્રાચીનોએ આ પ્રજ્ઞાસિકાઓ શા માટે શરૂ કરી હશે ? સમાજ તો તે સ્વિયં પણ હતો અને આજેય છે. ખીજી રીતે કહીએ તો આજે વિશેષ વૈજ્ઞાનિક સમજણથી ભ્રમૂઢ થયો છે અને આ વિજ્ઞાનમૂલક સમજણથી અનેક પ્રભો તરફની એની વૃત્તિ પણ વિશેષ ચમત્કવ્યુક્ત બની છે, એટલે કે તો આ વ્રત, તપ, ઉપવાસ, અનુદાનની પાછળ કોઈ વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિ જ નહિ હોય અને આથી જ એના તરફની સમાજની ઉપેક્ષા વધી છે એમ માનવું, કે પછી આ દષ્ટિ પાછળનું વૈજ્ઞાનિક મૂલ્યાંકન સમજાયું નથી એમ સમજવું ? તમે આ સમ્બંધમાં ચર્ચા ન કરો ? ”

x

x

x

તમારો પ્રશ્ન આજના બદલાતા જતા લોકમાનસ માટે ઠીક મહત્ત્વનો છે. આપણે આ પ્રશ્નની મહત્ત્વની ચર્ચા કરીએ તે પહેલાં એક વસ્તુ એ સ્પષ્ટ કરવાની રહે છે કે આ પ્રશ્નની બે બાજુઓ છે :

(૧) વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આપણી સંસ્કારમૂલક-આચારમૂલક પ્રજ્ઞાસિકાઓનો વિચાર કરવો.

(૨) ખીજું, પ્રાચીનોમાં જે ભક્તિ અને શ્રદ્ધા આ પ્રજ્ઞાસિકાઓના અનુસરણ પાછળ હતાં તેનો વિચાર કરવો.

આ બે હકીકતોને આજની ભાષામાં વિચારીએ તો ભૌતિકતા અને આધ્યાત્મિકતા, આમ બે ભાગ આ પ્રશ્નના પડે છે.

આપણે આ પ્રશ્નને આજની પરિભાષામાં સમજવા માટે સૌથી પહેલાં એ નક્કી કરવું જોઈએ કે વિજ્ઞાન એટલે શું ? વિજ્ઞાનનો આજનો અર્થ અમાપ છે, એની સિદ્ધિઓ પણ આશ્ચર્યજનક છે પણ એનો

હેતુ માનવીની શક્તિમર્યાદાની દૃષ્ટિએ ઘણો સંકુચિત છે. વિજ્ઞાને દુનિયાને અમાપ સમૃદ્ધિ આપી છે, પણ આ સમૃદ્ધિમાં જે માનવીની લાગણીઓ ન લખે તો એની કરી જ કિંમત નથી; એટલે આજનું વિજ્ઞાન મર્યાદિત સમજણવાળું છે. “We have mastery of means and bankruptcy of ends.” તત્ત્વચિંતક જોડનું આ કથન વિચારવા જેવું છે. એ જ જોડ આગળ જતાં કહે છે કે “Evolution and Involution must go together.” વિજ્ઞાનનો વિશેષ અર્થ તો આવે છે : વિ-જ્ઞાન. પહેલાં જ્ઞાન થાય છે. આ જ્ઞાનનો અનુભવ માણસની લાગણીઓ દ્વારા-ઇન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવાય છે. એક પ્રકારની સંવેદનામાંથી આ અનુભવને અંતે પસાર થાય છે અને આ અનુભવને વધારે વિપદ-સ્વચ્છ કરવાનું, સર્વમાન્ય બનાવવાનું એ વિશેષ જ્ઞાનથી કરે છે, અને આથી એ એનું વિજ્ઞાન બનાવે છે. આમ, પહેલાં જ્ઞાન આવે છે અને પછી વિજ્ઞાન થાય છે.

હવે આપણે આપણાં મત, તપ, ઉપવાસ, અનુશાનને આ જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનની ભૂમિકા ઉપર જોઈએ. માનવજીવનમાં એના કોઈપણ પ્રસંગોનું અધોજન આધોજન એ દેશના હવાપાણી અને પ્રકાશની આસપાસ જ કરવામાં આવ્યું છે. દાખલા તરીકે આપણા દેશની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આપણા દેશમાં ત્રણ સ્પષ્ટ ઋતુઓ છે : શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું. આ દરેક ઋતુને પોતાનો વિશિષ્ટ પ્રભાવ છે. એ એનું અનુભવ-જ્ઞાન છે : આ જ્ઞાન તો ધ્યું. હવે જે એમાંથી વિજ્ઞાન રચવામાં ન આવે તો માનવીનું કશું જ માનવ તરીકેનું મૂલ્ય નથી, એટલે એણે આ જ્ઞાનનું વિજ્ઞાન બનાવ્યું. જિયાળાની ઠડીમાંથી બચવા એનો મહત્ત્વનો આહાર નક્કી કર્યો, પણ આ આહારનો વિચાર કેવળ વિજ્ઞાનના નિર્જીવ દાયામાં નથી દાળવામાં આવ્યો. એના જ્ઞાનની સંવેદનાઓ જન્યતા રાખવામાં આવી છે, એટલે એમાં લાગણીના તત્ત્વોનું સંયોજન ધ્યું અને પરિણામે આપણાં પર્વો રચાયાં-નક્કી થયા. શિયાળામાં મકરસંક્રાંતિ આવું પર્વ છે. ચોમાસામાં બેજ છે. હવન-ચક્રનનો અભાવ છે, તેવા સંયોગોમા લગવાન શાંકરની ઋતિ સાથે

આવશ્ય મહિનાના વ્રત-તપ નહીં થયાં. ઓર્ધ્વ ખાવું, ચોક્કમ પ્રકારનું ખાવું, વ્રતિઓને માનસિક ગીને કેન્દ્રિત ગાખી દિનચર્યા પસાર કરવી, એ બધું આવશ્યક મનાયુ. એવ માસનાં અગ્નિજ્વાં વ્રતો આવા જ જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનની કંપનાનાં નિર્ણયો છે. એવ માસમાં મીઠું ન ખાવું એવો જો નિર્ણય થયો છે તે કોઈ જ્ઞાન વગરનો નિર્ણય હતો એમ કોઈ આજે કહી શકશે ?

આપણો સમાજ આજે અગિયારસનું વ્રત ઊજવે છે, પણ એનું મનાતન મૂક્ય તો બટકુ જ તર્કશુદ્ધ છે. આપણને એવો વિચાર કદી આવે છે કે આ અગિયારસને બદલે પાચમ-છઠ્ઠા ચા માટે ન હોવાં જોઈએ ?

જો કેવળ એક દિવસનો જ માત્ર ઉપવાસ કરવાનો હોય તો ગમે તે તિથિ ગાખી શકાય-ગાખવી જોઈએ, પણ આ અગિયારસના નિર્ણયની પાછળ એક વૈજ્ઞાનિક સત્ય સ્વીકાર્યું છે, માટે જ, ખીલ દોઢપણું તિથિ નહીં કરવામાં આવી નથી. આ વિજ્ઞાન આ પ્રકારનું છે : પૃથ્વી સૂર્યમાંથી જુદી પડી છે અને ફરતી પગિયજોને આધીન એના એક વિશિષ્ટ ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમને આધારે એની આસપાસ એવાઈને ફર્યા કરે છે. સાથે માથે એ પોતાની આસપાસ પણ ફરે છે અને પરિણામે દિવસ આ રાત, અજવાળિયું અને અંધારિયું એવાં બે પખવાડિયાં આવે છે. પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રની આસપાસ દરિયામાં ભરતી આવે છે. આ ભરતી અમાસ-પૂનમમાં ભારે મોટી હોય છે, અને લોકરિવાજમાં આથી જ અમાસ-પૂનમના દિવસો ભારે ગણવામાં આવે છે. આ ભારેનો અર્થ એ કંવામાં આવે છે કે માદગી પેદા કરનારાં પરિમળો આ દિવસોમાં એકત્રિત થાય છે અને પરિણામે રોગોત્પાદક શક્યતા વધે છે.

આની સ્થિતિમાંથી બચવા રોગનું પાયાનું કારણ મંદાગ્નિ-આમાજ્જ્વળ ગણીને એ દિવસોમાં પાચનની નિયમિતતા વધે, તે માટે આંતરડાંને ઝોઝામાં ઝોઝો થગ પડે તેવા ખોરાકની-ઉપવાસ અનુદાનની રચના કરવામાં આવી. આમ, અમાસ-પૂનમના દોષમાંથી બચવા

હિંદુ રિવાજમાં અગિયારસ, જૈન ધર્મમાં આઠમ અને ચૌદશના વિચારનો સ્વીકાર થયો. આ સ્વીકાર એ યોક્ષ્મ વિજ્ઞાનને આધારે થયો છે. આમ, આપણે કેઈપણ પર્વ લઈએ, તો એના આહાર-વિહારનું વિજ્ઞાન ઋતુજન્ય પ્રભાવને નજર સામે રાખીને કરવામાં આવ્યું છે. શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને વ્રત-તપનાં પર્વો દ્વારા એમાં માનવીના અંતરમાં રહેલી જીવંત લાગણીઓ બેગચીને લોકોત્તર સંસ્કાર પેદા કરવામાં આવ્યો છે.

હિન્દુ જીવનદર્શનનો આ સંસ્કાર જોટલો વૈજ્ઞાનિક છે, એટલો જ આધ્યાત્મિક છે. આખરે તો જીવનમાં માનવીના મનની પ્રસન્નતા એ જ જીવનની પરમ આવશ્યક ઝંખના છે. આવી પ્રસન્નતાનો વિચાર અને સ્વીકાર આ પર્વોમાં જોવા મળે છે. વિજ્ઞાનની આ જ સિદ્ધિ ગણવી જોઈએ, હોવી જોઈએ. આજે ભૌતિકતા વધી છે, સમૃદ્ધિ પણ વધી છે, પણ જીવનનું પરમ આનંદતત્ત્વ ખોવાયું છે એમ નથી લાગતું ? મને લાગે છે કે મારા આ જવાબથી ભારતીય સંસ્કારની, એના પર્વો, વ્રતો, ઉપવાસ-અનુષ્ઠાનની એક સ્વસ્થ દૃષ્ટિ તમને સમજશે.

આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ

લોકસમાજમાં આજે આયુર્વેદ તરફ યોક્ષ્મ પ્રકારની ટુચ્છ અને દૃષ્ટિ જન્ય થવાં છે. આયુર્વેદ એ અવૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર છે તેવો સતત પ્રચાર થયો અને થતો હોવા છતાંય આજે દિવમે દિવમે આયુર્વેદ તરફ લોકોની રચિ જન્ય થતી જાય છે. લોકસમાજમાં સુખ પડેલી પ્રાચીન શાસ્ત્રોને સમજવાની ભાવના જન્ય થતી જાય છે. આમ-પ્રજનની આ સ્થિતિ છે, ત્યારે ભારતીય આયુર્વેદ એક વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર છે, તેનું પ્રજાને સમજણપૂર્વકનું જ્ઞાન મળે, લોકોની શ્રદ્ધામાં સમજણ-પૂર્વકની ગતિ મળે એવી આશાથી આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક બાજુ કેટલી સમૃદ્ધ છે તેનો પરિચય મેળવવો અંગત નહીં લેખાય.

ભારતીય આયુર્વેદને જુદી જુદી રીતે જોવામાં આવે છે. કોઈ એને ઔષધિનું શાસ્ત્ર કહે છે તો કોઈ એને રસ, રસાયન અને માત્રા-ઓથી ભરેલું કેવળ ઉપદ્રા થીમંત વર્ગને જ પોપાય તેવું શાસ્ત્ર માને છે. સાચી રીતે આયુર્વેદ એ દવાનું શાસ્ત્ર નથી તેમ ભરમે, માત્રાઓ ઉપર જ એનો પાયો રચાયો નથી. આયુર્વેદના પાયામાં તો પડી છે જીવંત દુનિયા જેની ગજવ વનસ્પતિદષ્ટિ. જે તરવોથી માનવીનું ગદારણ્ય બધાય છે, એજ તરવોના હીન, મિથ્યા કે અતિધાગ જેવી વિષમ સ્થિતિમાં રોગ પેદા થાય છે અને એ રોગને દૂર કરવા માટે આ વિષમતા દૂર કરવાની રહે છે.

આયુર્વેદના નિદાનશાસ્ત્રમાં, આયુર્વેદના ઔષધશાસ્ત્રમાં અને આયુર્વેદના વિદ્યાનશાસ્ત્રમાં વાત, પિત્ત અને કફની સમાનતાનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. અને આ સમાનતા માટે ઠેઠલી ચીવટ રાખવી જોઈએ તેનો નિર્દેશ કરતાં મુશ્રુતાચાર્ય કહે છે કે :

સમદોષઃ સમામિથ સમઘાતુમલક્રિયઃ ।

પ્રમજાતેન્દ્રિયમના સ્વસ્થ ક્વચિદ્ધીયતે ॥

(સુ. સુ. ૧૫-૪૧)

જેના વાતપિતાદિ દોષો સમાન છે, જેનો અગ્નિ સમાન છે અને જેની રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક જેવી સાત ઘાતુમાં સમાનતા છે અને જેનાં ઝાડો, પેશાબ, પસીનો જેવાં મળકાર્યો નિયમિત છે; આ બધાંને કારણે જે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રસન્નતા માણે છે તેને નીરોગી ગણવામાં આવે છે. નીરોગી માણસની કેવી લાલ્ય બાપ્યા કરવામાં આવી છે !

ઉપરની કસોટીએ જોઈએ તો આજે કોઈ નીરોગી નથી; અને આથી જ આ અનારોગ્ય પેદા થવામાં કયાં કયાં બળો કેવી રીતે કામ કરે છે તેનો વિચાર કરવાનો રહે છે.

અર્વાચીન વિદ્યાનમાં કેવળ જંતુવાદનો વિચાર અને પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે. આ જંતુવાદ દિવસે અને દિવસે વિકાસ પામતો

જાય છે. કોઈ પણ રોગ માટે જંતુની-સૂક્ષ્મ જંતુઓની શોધ કરવામાં આવે છે. વાર્ધરૂઝ ટીકીસ—એ આજના છેલ્લામાં છેલ્લી શોધનાં દરેનેનો પણ હવે પરિચય થવા માંડ્યો છે. આ બધામાં માણસની પ્રકૃતિનો, માણસના ખોરાકનો, જે આખોદવામાં માણસ શ્રવે છે તે આખોદવાનો કે ક્ષણે ક્ષણે બદલાતાં દિવસ-રાત, નિયમિત રીતે બદલાતી ઋતુઓનો કયાંય વિચાર કરવામાં આવ્યો નથી અને આથીય આગળ જઈને કહીએ તો માણસના મનની શાંતિનો રોજિંદા શ્રવનમાં પેદા થતા આધાતો અને પ્રત્યાધાતોનો પણ કયાંય વિચાર કરવામાં આવતો નથી. અર્વાચીન વિજ્ઞાનની એકમાત્ર દૃષ્ટિ છે : પેદા થયેલા જંતુઓનો નાશ કરવો અને એ નાશ કરવા માટે તમામ શક્તિ, સગવડ અને સાધનનો ઉપયોગ કરવો. અને આથી જ આજે ભૌતિકતા વિકસતી જાય છે : આધ્યાત્મિકતા તરફ ઉપેક્ષા થતી જાય છે. શ્રદ્ધા અને ભક્તિ, વ્રત, ઉપાસના, સાધના અને યમનિયમની દૃષ્ટિનો લોપ થતો જાય છે.

✓ આજે માણસ કલોરોમાઇસેડીનથી ટાઇફોઇડ દૂર કરી શકે છે; પણ એ લીધા પછી આંતરડાંની શ્વંતશક્તિ મરી જાય છે. આજે શરદીને દૂર કરવા માટે પેનિસિલીનનો ઉપયોગ થાય છે અને એથી શરદી ભલે તત્કાળ દૂર થતી લાગે છે; પરંતુ માણસમાં રહેલી પ્રાણુ-શક્તિ (વાઇટાલીટી)નો નાશ થતો જાય છે. એક રોગને દૂર કરવા માટે બીજા અનેક રોગોને નોતરવામાં આવે તેવી સ્થિતિ આજે નિર્માણ થઈ રહી છે અને આ બધું વૈજ્ઞાનિક રીતે થઈ રહ્યાનું કહેવામાં આવે છે.

ભારતીય આયુર્વેદ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અનેક પરિબળોનો વિચાર કરે છે. સૌથી પહેલાં એના ખોરાકશાસ્ત્રનો વિચાર કરીએ તો માણસની પ્રકૃતિ, વ્યક્તિ અને વિકૃતિની દૃષ્ટિએ રોજિંદા ખોરાકની રચના કરવામાં આવી છે. વાત, પિત્ત અને કફની સમાન્તા ટકાવી રાખવા માટે આયુર્વેદમાં છ રસોની કલ્પના કરવામાં આવી છે. આગ, ખાટો, તીખો, કડવો, તૂરો, મીઠો-મધુર રસ એ એના પશ્ચરસો છે. આ પશ્ચરસોનો સમન્વય માણસની પ્રકૃતિ, વિકૃતિ કે વ્યક્તિની દૃષ્ટિએ

કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે એક પિત્તપ્રધાન માણસ હોય તો એને મધુર નસની પ્રધાતાવાળો બોગક હિતકર મને છે વિનિની દૃષ્ટિએ એ તદ્દન રોગ હોય ના એને ખાગ, તીખો, તૂર્ય ગા આપવાના રહે છે અને આકૃતિની દૃષ્ટિએ બે મેદપ્રધાન શરીર હોય તો એને મેદને દુર કરે તમે તમ નધુ ખોરાક લેવાનો રહે છે.

રોગવિજ્ઞાનમાં માણસ છનડે કે ન છનડે તોપણ માણસ ને હવામાનમાં હવે કે નેની આગે મડી અમર થાય છે. માનવની પ્રકૃતિ પ્રમાણે આ હવામાનની અનુકૂળતાના આધારે દોષોમાં કીન મિથ્યા કે અતિયોગ થાય છે. અને એ ગ્થિતિ રોગોનાદક મને છે શિયાળો, હાથો અને ચોમાસું એ આપણી પ્રથમ દર્શને જેવા મગતી નસુ છે, પણ આ નસુના છ વિભાગો કન્યામાં આયા છે. હેમત શિશિર વમત ગ્રીષ્મ વર્ષા અને ગર્જ.

શિયાળામાં આરોગે થક પકવાનો રાગો સ્નિગ્ધ બોગક લઈએ છીએ. ઉનાળામાં પાકા મીઠા ફળો અને હળવો ગોગક સીકારાગે છે. ન્યારે ચોમાસામાં તો ચોકુ જ-જગિયાત પૂરતુ લેવાની વૃત્તિ કેળવઈ છે. આમ શા માટે? આપણે એનો વિચાર કરવો જોઈએ.

શિયાળની ઠંડી નસુ શરીરના ધોણને ક્ષય કરે છે. આતરિક રીતે અને બાહ્યરિતે રક્ષતા પેદા કરે છે અને પરિણામે શરીરની મવાગ ધાતુઓન સક્રિય થાય છે. આ સક્રિયતાની ગ્થિતિ વાતજ રિકૃતિ પેદા કરે છે અને આથી વાતજ રક્ષતા આપે દોષો દૂર કરે તો માટે આપણે સ્નિગ્ધ કે બા બોગક લઈએ છીએ.

ઉનાળાનો તડકો પિત્તને દુષિત કરે છે. ઉનાળામાં આથી જ મન્ડા, જાડા કોનેરા જેવા પિત્તની પાચનશક્તિની ખામીના રાગો પેદા થાય છે. પિત્તમાં વિદગ્ધતા વધે કે અને પરિણામે ખાટા મીઠા ફળો ફળી સાકર જાશ જેવા ગોગક ઉનાળામાં સીકારાગે છે. ઉનાળામાં દૂધાક નેનાનુ હિતકર નથી. એમાં તો શિખડ લેવો જોઈએ. દહીંની ખટાશ અને ખાડની મધુરતા પિત્તની ગરમી અને વિદગ્ધ સ્થિતિ શાત કરી ખોરાકને પચાવવા માટે બળ પૂરે છે.

આપણે મીનો અનુભવ છે કે હિનાળામાં સાથી, સખત બૂખ ન લાગવી એ રોજિંદી લાગણી હોય છે. અને આ બૂખને-અમિને સમ-ગ્રિતિમાં રાખવા માટે આ ખોરાક સીકાગયો છે.

ચોમાસામાં બેજવાળી હવા અને માળુમની રોજિંદી દવનચત્ર-નની ટુકાવટથી સ્વાભાવિક રીતે જ ખોરાકનું અપચન વધે છે. ઝરદી, સળેખમ અને મંદામિ રહે છે. કફદોષની આ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં સ્વાભાવિક રીતે જ આમ પેદા થાય છે. શરીરનું પોષણ ખૂટે છે. ઋતુજન્ય પરિવર્તનની અસર આ રીતે આપણે જોઈ શકીએ છીએ અને આથી જ એમાં ખોરાકની અને માંદગીની સ્થિતિમાં ઋતુજન્ય પરિવર્તન અને દોષને નગર સામે રાખીને એના ઔષધની ભિન્ન ભિન્ન આવશ્યકતા સ્વીકારવામાં આવી છે. દાખલા તરીકે શિયાળામાં ઝાડા થાય છે, હિનાળામાં પણ ઝાડા થાય છે અને એ જ રીતે ચોમાસામાં પણ ઝાડા જેવા મળે છે. આ ત્રણે ઋતુમાં ઝાડા હોય છતાં જ એનાં કારણોમાં ભિન્નતા રહી છે. શિયાળાના ઝાડા વાતજ વિઘ્નિતા છે. અને આથી એમાં ખસખમનો શીંગે આપવાથી આરામ થાય છે. હિનાળાના ઝાડામાં પિત્તજ વિઘ્નિતે શાંત કરવા માટે ખીંકા, ધાખા, ફાલસા, દાડમ જેવાં દ્રવ્યો સ્વીકારાયાં છે. અને ચોમાસામાં આમજ દોષમાં મૂંઠ, અતિવિષ, લસણ, ફૂદીનો જેવાં આગને પચાવનારાં, દીપન-પાચન કરનારાં દ્રવ્યો-ઔષધો લેવાનાં રહે છે.

આથી જ આ ઋતુજન્ય પરિવર્તનો રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા ન કરે એ માટે ભારતીય આયુર્વેદની દિગ્વિધા-ઋતુચર્યાને ભારે મોહું મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. આ દિગ્વિધા-ઋતુચર્યાના અનુસરણ દ્વારા નીરોગી રહેવાય એ માટે રોજિંદા જીવનમાં વ્યક્તિસ્વાસ્થ્ય માટે મત, તપની-સાધનાની ઉપાસના સ્વીકારાય છે. અને અખૂટ જીવનની નીરોગિતા માટે હિમવેાની રચના કરવામાં આવી છે. હોળીનાં વર્સત-પર્વો, દિવાળીનાં શરદપર્વો કરતાં ભિન્ન છે. એનો ખોરાક, એમાં કરવાનો વિહાર સ્વાભાવિક રીતે જ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. એમાં મીઠું ન આવું, શિયાળામાં તરૂ, ગેળ ખાવા, દિવાળી ઉપર મીઠાઈ ખાવી,

ભારતવામાં હાસ ન હોય અને હોળીમાં ધાણી, દાળિયા, ખજૂર, ટાપિરો જેવા ૩૬૧ ખોગક લેવા એ કેટલું વૈજ્ઞાનિક છે ! ભારતીય આયુર્વેદની આ દૃષ્ટિ દુનિયાના બીજા કોઈ આરોગ્યશાસ્ત્રમાં જેવા મળતી નથી.

આયુર્વેદની વૈજ્ઞાનિક ગિયતિ સમજવા માટે બીજી પણ કેટલીક વિગતો જોઈએ. એક માણસને પગમાં દુખાવો થાય છે. દુખાવો એ વાતજ વિદ્યુતિ-દોષનું લક્ષણ છે એમ આયુર્વેદ કહે છે. પણ વાતદોષ થયો શી રીતે ? વાયુમાં ગદાતા, લઘુતા, શીતતા, પરત્વ, મુક્ષત્વ કે ચક્ષત્વના ગુણધર્મો સ્વીકારાયા છે. એટલે આ કયા ગુણધર્મથી વાયુ બગળો છે એનો નિર્ણય કવો જોઈએ. આપણે જોઈએ છીએ કે દુખાવામાં માલિશ કરવામાં આવે છે. ગરમ ગરમ દવાનો લેપ લગાડવામાં આવે છે. ઠંડીને લીધે શૂળ પેદા થતું હોય તો, મૂંઠને ગરમ કરીને લગાડવાથી આગમ મળે છે. જ્યારે સિંધાળા જેવી ઝાડામાં ને દુખાવો થતો હોય તો તેમનું માલિશ કરવાનું કહે છે.

એવી જ રીતે માથાનો દુખાવો એ આજનો સામાન્ય વ્યાધિ છે. આ દુખાવો પણ પિત્તજ, વાતજ કે કફદોષથી પેદા થતો જેવા મળે છે, શરદીમાં માથું દુખે છે, તડકે દરવાથી માથું દુખે છે, કે બૂખ્યા પેટે પણ માથું દુખે છે. આમાં જો કેવળ દરદને મગટ કરનારા જ્ઞાનતંત્રીઓને જ પશુ બનાવી દરદની લાગણીને મારી નાખવામાં આવે તો એથી શું એમ કહેવાય, કે રોગ દૂર થયો છે ? આજે જે પ્રકારનાં કેટલાંક પ્રચલિત વિદેશી અને બીજાં દ્રવ્યોને છૂટથી ઉપયોગમાં લેવાય છે, તે દ્રવ્યો માત્ર દરદને બંધત કરવાની લાગણીને મારી નાખે છે, જ્યારે ભારતીય આયુર્વેદ તો દોષને દૂર કરે તેવા ઉપચાર સ્વીકારે છે.

ભારતીય આયુર્વેદની ચિકિત્સા પણ વિજ્ઞાનના પાયા ઉપર રચવામાં આવી છે. માણસનો દોષ, પ્રકૃતિ એ એની ચિકિત્સાનું કેન્દ્રસ્થાન છે. કોઈપણ રોગની ચિકિત્સા કરતાં પહેલાં વૈદ્ય એ વિચારવું પડે છે કે મોક્ષસર્ગી રોગ અને પ્રકૃતિ કઈ છે અને એ રીતે એને

કઈ ચિકિત્સા અનુકૂળ પડશે. આ ચિકિત્સા માટે પણ બે પ્રકારની લિંગતા નક્કી કરવામા આવી છે : એક જૃંહણીય ચિકિત્સા અને બીજી કર્પણીય ચિકિત્સા. નબળા, દુબળા અને પોપણનો ક્ષય થયો હોય તેવા દરદીને જૃંહણીય ચિકિત્સા આપવાની રહે છે, જ્યારે પોપણના અતિયોગને કારણે પેદા થનારા દરદમા કર્પણીય ચિકિત્સા ઉપયોગી બને છે.

એવી જ દષ્ટિ રાગને નક્કી કરવાની સ્વીકારવામાં આવી છે. ભારતીય આયુર્વેદમા કોઈપણ રાગ કા તો મામ - સ + આમ હોય છે અથવા નિરામ = આમ વગરનો હોય છે. રાગવિજ્ઞાનમા આમ એ પાયાનુ રાગદર્શન છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમા એને ' ઓટો ઈનટોકસી-કેશન ' કહેવામાં આવે છે. આ આમ, એ જ બધા રાગોનુ મૂળ છે. ખાધેલો ખોરાક રસ, રક્ત, માસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રમાં પરિવર્તિત થવો જોઈએ, તે જો આમજ દોષ હોય તો થઈ શકતુ નથી અને પરિણામે માણસની જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે.

પંચકર્મ-સ્નેહન, સ્વેદન, બસ્તિ, વમન અને વિરેચન એ માનવ-શરીરમાં પેદા થયેલા અને વધેલા દોષોને દૂર કરવાના માર્ગો સ્વીકારાયા છે. કફજ દરદોમા વમન, પિત્તજ રાગોમાં વિરેચન અને વાતજ દરદોમા સ્નેહન, સ્વેદન, બસ્તિઓ, એ એનો ચિકિત્સાક્રમ છે.

રાગવિજ્ઞાનમા માણસનુ મન પણ ધાતુત્રૈય્ય પેદા કરવામા કેટલો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, એ નીચેની ગાથા ઉપરથી જોવા મળે છે :

ईर्ष्यामयोद्वेगपरिप्लुतेन क्रुद्धेन रुदैन्यनिपीडितेन ।

प्रदेपयुक्तेन च सेव्यमानमत्र सम्यक् परिपाकमेति ॥

આજે અર્વાચીન વિજ્ઞાનમા સ્ટ્રેસ-વિપાદનુ મહત્વ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે જેમ ઋતુપરિવર્તન, જેમ ખોરાકપરિવર્તન, તેમ મન-પરિવર્તનથી પણ રાગો પેદા થાય છે આપણા લોકસભા-માં ચિંતા ચિંતા સમાન ગણવામા આવી છે. ભયથી ઝડો-પેશાન થઈ ગયાના પ્રસંગો બને છે, આધાતથી ત્રાણ વધે છે અને વાતજ વિદૂતિ "

યતી જોવા મળે છે કેાલ પિત્તને ઉરકેગી મુકે છે અને આગસ કફને પેદા કરે છે આજે રાગવિજ્ઞાનમાં જે અશ્લપિત, રક્તપિત્ત, લેપ્તીના દયાગુ, ગેમ અને કળજિયાત કે બીજી રીતે કલીએ તો યાગતાંતુ-નાડીત્રના નાનામોટા વ્યાધિઓ પેદા થતા જોવા મળે છે તે કેાઈ ખાગકદોષ કે ઋતુદોષના દરદા નથી પણ રાગિદી ઉઠેગાયેલી માનસિક અવસ્થામાંથી પેદા થયેલી સ્થિતિના દરદા છે

રાગવિજ્ઞાનમાં દેશ કાળ અને ઔપધનો વિચાર ઠેઠલો મહત્વનો છે તેનો નિર્દેશ કરતા પડિતો કહે છે કે પત્રિમના કાયમી ઠંડા દેશોમાં ગરમી આવે તેવા મધ સાથે મેળવેલાં દ્રવ્યો ઉપયોગી બને છે અને આથી જ નવા આ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થયો છે ત્યાં મોટા ભાગનાં દ્રવ્યો સ્પિડિટ, ટ્રિક્ચર કે આલ્કોહોલ સાથે બનાવવામાં આવે છે.

યુનાની વેદકનો વિકાસ ઝરમ પ્રદેશમાં થયો છે આથી એ વિજ્ઞાનના ઔપધનોમાં પ્રધાનપણે શગ્ગતો વ્ચાકાગયાં છે. ન્યારે ભારતીય આયુર્વેદમાં ઉકાળો-કાદા, હિમ અને એની જ બીજી બનાવટો અપનાવવામાં આવી છે

આ ઔપધનોમાં પણ માણસની પ્રકૃતિ અને દોષની વિકૃતિને નજર સામે રાખીને ઔપધનો રસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ કેવી રીતે દરદને દૂર કરવામાં ઉપયોગી થશે તેનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

✓ નાખસા તરીકે સૂઠ એક દ્રવ્ય છે વ્વાદમાં એ તીખી લાગે છે આમ છતાંય ન્યારે એ પચે છે ત્યારે એનો વિપાક મધુગ્ગસપ્રધાન થતો હોવાથી એના મેવનથી મારી શકિત મળે છે પ્રમૂતાને એ છૂટથી આપવામાં આવે છે, કાગ્ણકે એના તિક્ત રસ અને મધુગ વિપાક ખચાંમેલી શક્તિની લગતી કરી આપે છે

✓ હરદેનો તૂરો રસ છે. તૂરો રસ સામાન્ય રીતે કળજિયાત કરનારો-માલી રસ ગણવામાં આવે છે. આમ છતાંય એનો પ્રભાવ જ એવો છે કે જેનાથી વિરેચન થાય છે અને વિરેચન દ્વારા મળદોષ દૂર કરી આંતર અવયવોનું શોધન થઈ શકે છે. કુંગળી રસે તીખી છે,

પણ એનો ગુણ-સ્નિગ્ધતાનો હોવાથી એ વાયુનો નાશ કરે છે જ્યારે મધુર રસવાળી શેરડી વાયુનું સમન કરશે, એમ માનીને જો આપવામાં આવે તો એની જુદી જ અસર જોવા મળે છે, કારણકે શેરડી તીતવીર્ણ હોવાથી વાયુને જ પેદા કરનારી બને છે

આપણે ઘી અને તેનું ખાઈએ છીએ સ્નિગ્ધતાની દૃષ્ટિએ તો બનેલા ચરબી સ્ત્રીકારવામાં આવી છે પણ આમ છતાં, ઘી પિત્ત શામક છે જ્યારે તેનું વાતનાશક છે વાતજ દરદમાં જો એકદન દૃષ્ટિએ ઘીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એથી કોઈ હેતુ સરતો નથી, પણ રોગની જટિલતા વધે છે એની જ રીતે પિત્તજન્ય દરદમાં તેલનો ઉપયોગ પણ એની જ વિરુદ્ધ અસર કરે છે આમ કોઈપણ દ્રવ્યને એનામાં રહેલી રસ ગુણ, વીર્ણ, વિપાક અને પ્રભાવની ગુણશક્તિથી વિચારવામાં આવે છે અને એ રીતે જ એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે

ભાગતીય આયુર્વેદમાં-એક માત્ર રચનો વિચાર કરીએ તોપણ એમાં કેટલી પૈશ્તાનિક વિશાળ સમજણ છે તે જોવા મળે છે રચના પાંચ પ્રકારબેદો સ્ત્રીકારવામાં આવ્યા છે અનુલોમન સ્પર્શન, બેદન, ઊદન અને રચન આ પાંચ બેદોની જુદી જુદી કાર્યશક્તિ હોવા છતાં ભાવમિત્ર કહું છે

જ્વરાદૌ લઘન પ્રોક્ત જ્વરમય્યે તુ પાચનમ્ ।

જ્વરાતે મેવજ દયાત્ જ્વરમુક્તે ધિરેચનત્ ॥

અને આ વિરેચન આપતી વખતે પણ ગમે તે દ્રવ્યનું વિરેચન આપવામાં આવતું નથી આચાર્યો હું જ કે વાતજ પ્રકૃતિ કે વાતજ દોષના દરદમાં ગરમાળાનો ગોળ એરડિયુ તેલ એરડાના મૂળ ત્રાયમાણુ હરડે આમની તાદગજો આમળા આપના જોઈએ

જ્યાર કફજ દોષ કે કફજ પ્રકૃતિમાં કકુ, મીઠું, ગરમાળાનો ગોળ જેડીમઘ અને હરરોઠા ઉકાળો મધ નાખીને આપવા જોઈએ પિત્તજ વ્યાધિ કે પ્રકૃતિમાં સોનામુખી, મકુ ગુલાબના ફૂલ ત્રિકુળા કાળી દ્રાક્ષ, કરિયાતું અને જેડીમઘ જેવાં દ્રવ્યો સ્ત્રીકારવામાં આવ્યા

છે. પિત્તજ રોગમાં મીઠું આપી શકાતું નથી અને વાતજ રોગમાં કઠું દિતકર નથી.

અરે ! એક માત્ર હરડેનો જ વિચાર કરીએ તો તરડે કફજ દરદોમાં મધ સાથે, વાતજ દરદોમાં સિંધવ કે સંયજ સાથે અને પિત્તજ દરદોમાં સાકર સાથે આપવાનો આચલ કરવામાં આવ્યો છે.

આયુર્વેદ એ દવાવાદનુ શાસ્ત્ર નથી. એનાં ઔષધો તો કુદરતનાં દ્રવ્યો પણ છે. આચાર્યો કહે છે કે જીર્ણો મેષજં વારિ, નિત્રા । અશ્વર્ણનાં ઔષધ પાણી અને ઊંધ છે અને પાણી પણ કેવી રીતે લેવું તેનો નિર્દેશ પણ કેવો વૈજ્ઞાનિક છે ! આમજ દોષ-કફ દૂર કરવા માટે ગરમ પાણી, વાતજ દોષમાં ગરમ કરીને ઠારેણુ પાણી અને પિત્તજ દોષમાં ઠંડું પાણી લેવાનું સૂચવવામાં આવ્યું છે.

પૃથ્વી-પાણી-આકાશ-તેજ એમ વાયુ આ પંચભૌતિક શક્તિ-માંથી માનવીનો દેહ બંધાયો છે. આથી એમાં જ્યારે કોઈ રોગ પેદા થાય ■ ત્યારે આ પંચભૌતિક શક્તિની સમાનતા લાવવા માટે માત્ર ખૂટતાં દ્રવ્યો જ આપવાનાં રહે છે. આ પંચભૌતિક દ્રવ્યો ખૂબ જ સરળ રીતે વનસ્પતિગાથી મળી રહે છે. અને આથી જ ભારતીય આયુર્વેદમાં રોગ માટેના ચોક્કસ પ્રકારના ઝેરારાકતું અને વનસ્પતિ-જન્ય ઔષધોનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

આયુર્વેદ એ આયુર્વેદનું શાસ્ત્ર છે, એમ જ્યારે કહીએ છીએ ત્યારે, એમાં માત્ર દવાવાદને સ્થાન નથી, પણ માનવજીવનની તમામ જરૂરિયાતો-શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક શક્તિ આ આયુર્વેદ દ્વારા મળી રહે છે. એમાં દૈવઆપાત્રય ચિકિત્સા જેવાં શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ઉપાસના અને સાધના જેવા મળે છે. એમાં કુદરતને ખોળે માયું મકવાનો આદેશ છે. એમાં શું ખાવું અને શું ન ખાવું, એનું માર્ગ-દર્શન છે. એમાં લાંબું જીવવા માટેના રસાયન પ્રયોગો છે. આ બધાના સમન્વયથી માણસ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

પ્રતાપરાધને જ ભારતીય આયુર્વેદ રોગનું કારણ માને છે અને આ પ્રતાપરાધ માણસે આહાર, વિહાર, ઔષધ અને આધ્યાત્મિક

સાધના દ્વારા દૂર કરવાનો રહે છે. આયુર્વેદનું આ જીવનદર્શન છે. એમાં કુદરતના વિજ્ઞાનની સમૃદ્ધિ ભરી છે. માણસ કેવળ ભૌતિક દૃષ્ટિએ નહિ પણ એના કર્તાય જેમાં ધણી વિશેષ શક્તિ રહી છે તેવા આંતર-મનથી આયુર્વેદનો વિચાર કરે તો એમાં સાચા વિજ્ઞાનનાં દર્શન છે કલા અને સૌંદર્યનાં દર્શન છે

વિજ્ઞાનયુગમાં વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરો

ત્રણેક માસના બાળકને મેં જોયું ત્યારે એના સરીર ઉપર લાલ-ગની નાની નાની ફેડલીઓ હતી. બાળકને ચળ પથ્થુ આવતી હતી. પ્રથમદર્શને એમ લાગે કે કાર્મિક કર્મથી હશે પણ કોઈપણ પ્રકારનો ડાંખ દેખાતો ન હતો. એક અવસ્થામાં રતવા હશે એવો પણ વિચાર જન્મી ગયો.

બાળક માતાના દૂધ સિવાય કોઈ જ લેતું નથી, એ સંજોગોમાં માતાના ખોરાકની પૂછપરછ કરતાં જાણવા મળ્યું કે માતા તેલ, મગચુ વિશેષ અને અવારનવાર ખટાશ પણ લે છે હજુ તો મુલાવડને ચાગ જ માસ થયા છે તે દરમિયાન લેવામાં આવતી આ ખટાશથી માતાને સીધી રીતે કોઈ નુકસાન તાત્કાલિક બને ન દેખાયું, પણ આ નાના બાળક ઉપર એની માઠી અસર થઈ જ છે આખા શરીરે નીકળેલી ગરમી, માતાના ધાવણદોષનું જ પરિણામ છે. પણ આજ આપણી બહેનોને આ વાત ગમતી નથી. બધું જ ખાઓ, એ રીતે જ નાનું બાળક ટેવાશે, ટેવ પડશે; અને જો માંદગી આવે તો હવાઓ તૈયાર છે! જો માતાનું દૂધ બગડી ગયું છે એમ લાગશે તો દૂધના ડબ્બા ઉપર બાળકને ગમ્મશું, પછી લાલે ચા દૂધમા માત્ર પોપણ હોય, પણ માતાના દૂધના સંસ્કારથી બાળક વંચિત રહે એની ચિંતા ન કરશો. આજે તો વિજ્ઞાનયુગ ચાલે છે. વિજ્ઞાનની કસોટીએ જે હિતકર નક્કી કરવામાં આવ્યું હોય તે સૌ કોઈ લાઇ શકે છે એમાં માનવીની પ્રકૃતિનો, આ દેશના હવામાનનો કે આવી જ કોઈ અન્ય વિગતોનો વિચાર

એ વેદિયાપણું છે, સનાતની માનસ છે. આજના વિજ્ઞાનયુગમાં આવું માનસ પ્રગતિને રોકે છે. જીવનભર માંદા રહેા, જીવનભર વિકૃતિઓ નોતર્યા કરેા અને એમાંથી છૂટવા પ્રયત્ન કરેા, પણ વિજ્ઞાનયુગની ઉપેક્ષા ન કરેા !

આવાં અનેક વચનો જ્યારે અને ત્યારે માંભળવા મળે છે ત્યારે એક વિચાર થાય છે કે આ દેશનાં હવા, પાણી, પ્રકાશ અને ક્રમબદ્ધ રીતે બદલાતી ઋતુઓનું કોઈ વિજ્ઞાન છે એનો વિચાર યશે ખરો ? માણસની પ્રકૃતિ અને વારસાગત સ્થિતિનો પણ એક વિજ્ઞાન તરીકે વિચાર યશે ખરો ? કે પછી વિજ્ઞાનયુગના એક વિશાળ વિચારની આસપાસ કેવળ જીવતાં ખડેરા જેવી માદગી જ નોતરવી અને એમાંથી મુક્ત થવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ એકમાત્ર સ્થિતિ રહેશે ?

આ પ્રશ્નોનો આપણે વિચાર કરીશું ?

વૈદકના બે શબ્દો—ગ્રાહી અને સ્તંભક

ભારતીય ઔષધશાસ્ત્ર ક્રેટનું સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક છે તેનાં અનેક પ્રમાણોમાંથી નીચેનું એક પ્રમાણ રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

ઔષધશાસ્ત્રમાં કે વનસ્પતિના ગુણદર્શનમાં એના ગુણકર્મ માટે અનેક પ્રકારની સંજ્ઞાઓ નિર્ણિત કરવામાં આવી છે. આવી સંજ્ઞાઓમાં બે સંજ્ઞાઓ આવી છે : (૧) ગ્રાહી (૨) સ્તંભક.

પ્રથમ દષ્ટિએ ઉપરજીલ્લો વિચાર કરીએ તો આ બંને શબ્દોમાં ગ્રાહી એટલે પણ રોકનાર અને સ્તંભક એટલે પણ રોકનાર એવો ખ્યાલ આવે છે. પરંતુ પાંડિતોએ આ બે શબ્દોની વચ્ચે ભારે મોટો ભેદ દર્શાવ્યો છે.

દાખલા તરીકે જેનું એવન કરવાથી દોષનું પાચન થાય અને એ પાચનને પરિણામે દરદની ઉચ્ચતા ઓછી થાય તેને ગ્રાહી કહેવામાં આવે છે. જાડાના દરદીને કાચો આમ ચાશ્યો જતો હોય તો તે

રોકાઈને એનું પાચન થઈ કેવળ મળ જ બહાર જાય અને પોપણનું જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન થઈ જાય તેવા ઔષધીય પ્રયોગો તે આહી પ્રયોગો છે.

જ્યારે, જેના સેવનથી કેવળ બહાર જતો પદાર્થ રોકાઈ જાય તેવા દ્રવ્યને સ્તંભક દ્રવ્યો કહેવામાં આવે છે. સ્તંભક દ્રવ્યો પાચક-શક્તિ ધરાવતા નથી, જ્યારે આહી દ્રવ્યો પાચકશક્તિપ્રધાન જ હોય છે. આવી સૂક્ષ્મ દષ્ટિ અને નિરીક્ષણ ખીજા વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્રમાં લાગ્યે જ જોવા મળે છે.

આજે આપણા સમાજમાં ઝાડાના દરદીઓ કે જાતીય રીતે વીર્યસ્ખલન ત્વરિત થઈ જતું હોય તેવા દરદીઓને જે પ્રકારનાં સ્તંભક દ્રવ્યો આપીને એના સ્નાયુઓનું સંકોચન કરવામાં આવે છે અને પરિણામે રૂંધાયેલાં ઝેરા એક યા ત્રીજા સ્વરૂપે પ્રગટે છે, તેવી વિકૃત સ્થિતિમાંથી જો બચવું હોય તો માનવીમાત્રે એવી મમજણ રાખવી જોઈએ કે એકદમ કોઈપણ દરદને સ્તંભક દ્રવ્યોથી અટકાવવા કરતાં ક્રમે ક્રમે દ્રવ્ય પોતે જ આવતું અટકે તેવી સ્થિતિ પેદા કરે તેવા ઔષધો લેવાં જોઈએ. એ માટે થોડી ધીરજ અને ચીવટ રાખવી જોઈએ. લાંબું જીવન જીવવા માટે આ સમજણ અનેક ગીતે હિતકર થશે.

આયુર્વેદમાં હીન, મિથ્યા અને અતિયોગ

“ વિકારો ધાતુ ત્રૈવિધ ” ધાતુઓની વિષમતામાંથી જ રોગ પેદા થાય છે એમ જ્યારે કહીએ છીએ સારે આ વિષમતા પેદા કરવામાં આહાર-વિહાર-મનોવ્યાપાર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે પણ આ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે એટલે શું ? એની સ્પષ્ટતા આવરયક છે. માનવજીવનમાં ત્રણ ગ્રંથો ખૂબ જ મહત્વના ગણાયા છે. ૧. હીન, ૨. મિથ્યા, ૩. અતિ. માણસને રોગિંદા જીવનમાં રોગજન્ય સ્થિતિ હોય ત્યાં આ ત્રણ ગ્રંથોમાંથી રોગ પેદા થાય.

મૌથી પટેલા આપણે આહાર લઈએ રોગિનિ શ્વેતમા માણમે ખાવું જોઈએ, મમતોન ખોગક લેવો જોઈએ, નિયમિત ખોરાક લેવો જોઈએ, પરંતુ ખોરાકની આની ચીવટ અને સભાગ રાખવાને બદલે આપણે જોઈએ તીએ કે કેટલાક લોકો આપણે રોગ એના કરતા ઘણુ વધારે ખાય છે અનિયમિત ખાય છે આ ગ્રિથિતે આપણે અતિયોગની ગ્રિથિત ગણવી જોઈએ તો એક મીઠુ સ્થિતિ એની પણ મળે છે કે જેમા આપણે રોગ એના કરતા ઘણુ ઓછુ ખાવા મળે છે સમતોન ખોગકની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આના ખોરાકમા કેટલીક મરુત્વની ચીજો ખૂટતી હોય છે આવા ખોરાકને ખોરાકના હીનયાગમા મૂકવો જોઈએ પોષણની ખામી અને અપૂર્ણ ખોરાકમાથી રોગો પેદા થાય છે

ત્રીજી ગ્રિથિત મિથ્યાયોગની છે, જેમા પોષક ખોરાકના ઘટકો જ ન હોય પેટ ભરાય અને જતાય પોષણ ન મળે તેવો વિકૃત ખોરાક આજે રીક મોટા પ્રમાણમા જોવા મળે છે ખોરાકનો પ્રધાન હેતુ જ્યારે પોષણ મેળવવાનો છે, તે જ જ્યારે ન મળે ત્યારે એમ કહેવું જોઈએ કે ખોરાકનો આ મિથ્યાયોગ થયો છે

વિહારજન્ય સ્થિતિનો વિચાર કરીએ તો ઠંડી બહુ જ પડે ન જ પડે, કે થોડી પડે તો એમ કહેવું જોઈએ કે સિંધાળાનો અતિ યોગ, મિથ્યાયોગ કે હીનયોગ થયો છે એવું જ અન્ય સત્ત્વોમા માટે પણ ગણવું જોઈએ

અતિશય ઉષ્કેરાયેના માણસને પિત્તનો અતિયોગ થાય છે તો અતિશય આળસમા કફનો અતિયોગ જોવા મળે છે મદાગ્નિમા પિત્તનો હીનયોગ સ્વીકારાયો છે તો સિંધાળામા સાધા જઠકાર્થ જવા જેવી તીવ્ર ઠંડીમા વાતનો અતિયોગ થાય છે માત્ર સત્ત્વ પરત્વે -રોગિનિ વ્યવહાર પરત્વે આના નાનાભોટા પ્રસંગોમા હીન મિથ્યા અને અતિયોગ જોવા મળે છે અને પરિણામે માનવીને શરીરનું જેના ઉપર બધારણ બધાયું છે તેની સાતંધાત્વોમા વિયગતા આવે

છે-રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આથી જ “વિકારો ધાતુ વૈપર્ય” એમ કહેવામાં આવે છે.

આયુર્વેદે ઓળખાવેલી પિત્તશક્તિ

ભારતીય આયુર્વેદમાં પિત્તને અમિદેવ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે અમિનું પ્રધાનકાર્ય કોષ્ઠપર્ણ પ્રકાગ્ના પોષણનું-પાચન કરવાનું અને એ પાચનને અંતે એમાંથી છૂટા પડતા પોષક તત્ત્વોનું શક્તિમાં પરિવર્તન કરવાનું હોય છે-જીવનશક્તિ આપવાનું હોય છે, અને સાચી જીવનશક્તિથી નીચેની લાગણી અનુભવી શકાય છે :

✓ ખોરાકનું સમ્યક્ પાચન થાય છે અને મળદોષનું સ્વાભાવિક વિસર્જન થાય છે, આંખની દર્શનશક્તિ વધે છે, શરીરને જરૂરી સ્વાભાવિક ગરમી આપે છે અને શરીરને કુદરતી નૈસર્ગિક રંગ મળે છે. અને આ બધાને પરિણામે હિંમત, બહાદુરી, આનંદ, પ્રેમ અને સંતોષની લાગણીઓનો આવિર્ભાવ થાય છે.

* પિત્તના સ્વાભાવિકપણાથી સાચી ભૂખ લાગે છે, તરસ લાગે છે, શરીરમાં ઠંડક-ક્રુમાશ રહે છે અને એ બધાને પરિણામે, ઉમંગ, ઉત્સાહ અને બુદ્ધિશક્તિ વધે છે. પિત્તનાં જ આ કાર્યો છે. પણ આપણે તો પિત્તને જુદી જ રીતે વિચારીએ છીએ. માણસને ખાટી ઊઝટી થાય, તડકે ફરી આવ્યા પછી માથું ભારે થાય કે કુખાવો ઊપડે લારે આપણો સમાજ એમ કહે છે કે ભાઈ, પિત્ત ચણુ છે. ગેસની સાથે ખાટા, છારિયા ઓડકાર આવે તેને પણ પિત્ત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પરંતુ સાચી રીતે તો આ બધાં પિત્તનાં વિકૃત સ્વરૂપો છે. આપણે આ પિત્તનાં અનેક વિકૃત સ્વરૂપોનો વિચાર કરીએ તે પહેલાં પિત્તના જુદા જુદા પ્રકારો, એનાં ચોક્કસ સ્થાનો અને એના મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપયોગોનો વિચાર કરી લઈએ

મૌથી પહેલાં આપણે આહાર લઈએ રોગિનું જીવનમાં માણસે ખાવું જોઈએ, સમતોલ ખોરાક લેવો જોઈએ, નિયમિત ખોરાક લેવો જોઈએ, પણ ખોરાકની આની ચીવટ અને સલાજી રાખવાને બદલે આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક લોકો આવશ્યક હોય એના કગ્તા ઘણું વધારે ખાય છે અનિયમિત ખાય છે આ સ્થિતિને આપણે અતિયોગની સ્થિતિ ગણી જોઈએ તો એક બીજી સ્થિતિ એની પણ મળે છે કે જેમાં આવશ્યક હોય એના કરતા ઘણું ઓછું ખાવા મળે છે સમતોલ ખોરાકની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આવા ખોરાકમાં કેટલીક માત્રાની ચીજો ખૂટતી હોય છે આવા યોગકને ખોરાકના હીનયોગમાં મૂકવો જોઈએ પોષણની ખામી અને અપૂર્ણ ખોરાકમાંથી રોગો પેદા થાય છે

ત્રીજી સ્થિતિ મિથ્યાયોગની છે, જેમાં પોષક ખોરાકના ઘટકો જ ન હોય પેટ ભરાય અને છતાંય પોષણ ન મળે તેવો વિકૃત ખોરાક આજે રીક ગોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે ખોરાકનો પ્રધાન હેતુ જ્યારે પોષણ મેળવવાનો છે, તે જ જ્યારે ન મળે ત્યારે એમ કહેવું જોઈએ કે ખોરાકનો આ મિથ્યાયોગ થયો છે

વિહારજન્ય સ્થિતિનો વિચાર કરીએ તો ઠંડી બહુ જ પડે, ન જ પડે, કે થોડી પડે તો એમ કહેવું જોઈએ કે સિયાળાનો અતિ યોગ, મિથ્યાયોગ કે હીનયોગ થયો છે એવું જ અન્ય ઋતુઓ માટે પણ ગણવું જોઈએ

અતિશય ઉષ્કેરાયેના માણસને પિત્તનો અતિયોગ થાય છે તો અતિશય આળસમાં કર્કનો અતિયોગ જોવા મળે છે. મદાગ્નિમાં પિત્તનો હીનયોગ સ્વીકારાયો છે તો સિયાળામાં સાધા જકડાઈ જવા જેવી તીવ્ર ઠંડીમાં વાતનો અતિયોગ થાય છે માત્ર ઋતુ પરત્વે -રોગિનું વ્યવહાર પરત્વે આવા નાનામોટા પ્રસંગોમાં હીન, મિથ્યા અને અતિયોગ જોવા મળે છે અને પરિણામે માનસીને શરીરનું જેના ઉપર બધારણ બધાયું છે તેની સાત ધાતુઓમાં વિપત્તિ આવે

છે-રોગોત્પાદક સ્થિતિ પેદા થાય છે. આથી જ “વિકારો ધાતુ વૈવિધ્ય” એમ કહેવામાં આવે છે.

આયુર્વેદે ઓળખાવેલી પિત્તશક્તિ

ભારતીય આયુર્વેદમાં પિત્તને અગ્નિદેવ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે અગ્નિનું પ્રધાનકાર્ય કોષપક્વનું પ્રકારના પોષણનું-પાચન કરવાનું અને એ પાચનને અંતે એમાંથી છૂટા પડતા પોષક તત્ત્વોનું શક્તિમાં પરિવર્તન કરવાનું હોય છે-જીવનશક્તિ આપવાનું હોય છે, અને સાચી જીવનશક્તિથી નીચેની લાગણી અનુભવી શકાય છે :

✓ ખોરાકનું સમ્યક્ પાચન થાય છે અને મળદોષનું સ્વાભાવિક વિસર્જન થાય છે, આંખની દર્શનશક્તિ વધે છે, શરીરને જરૂરી સ્વાભાવિક ગરમી આપે છે અને શરીરને કુદરતી નૈસર્ગિક રંગ મળે છે. અને આ બધાને પરિણામે હિંમત, બહાદુરી, આનંદ, પ્રેમ અને સંતોષની લાગણીઓના આધારો થાય છે.

* પિત્તના સ્વાભાવિકપણાથી સાચી બૂખ લાગે છે, તરસ લાગે છે, શરીરમાં ઠંડક-કુમાશ રહે છે અને એ બધાને પરિણામે, ઉમંગ, ઉત્સાહ અને યુદ્ધિશક્તિ વધે છે. પિત્તનાં જ આ કાર્યો છે. પણ આપણે તો પિત્તને જુદી જ રીતે વિચારીએ છીએ. માણસને ખાદી ઊસડી થાય, તડકે ફરી આવ્યા પછી માથું ભારે થાય કે દુખાવે. ઊપડે ત્યારે આપણો સમાજ એમ કહે છે કે લાઈ, પિત્ત ચણું છે. ગેસની સાથે ખાટા, હારિયા ઓડકાર આવે તેને પણ પિત્ત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પરંતુ સાચી રીતે તો આ બધાં પિત્તનાં વિઠૂત સ્વરૂપો છે. આપણે આ પિત્તનાં અનેક વિઠૂત સ્વરૂપોનો વિચાર કરીએ તે પહેલાં પિત્તના જુદા જુદા પ્રકારો, એનાં ચોક્કસ સ્થાનો અને એના મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપયોગોનો વિચાર કરી લઈએ.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે પિત્તશક્તિના પાંચ પ્રકારબેદોનો નિર્દેશ કર્યો છે. પાચક, રંજક, સાધક, આલોચક અને બ્રંજક-આ એનાં નામો છે. આ પાંચ પ્રકારો નીચેનાં ગ્રંથોએ ગંભીરે ગરીરને નીરાળી રાખે છે.

પાચક પિત્ત પકવાશય અને આંતરડાંમાં હોય છે. રંજક પિત્ત લીવર અને બરોળમાં ગ્રંથુ છે. સાધક પિત્તનું સ્થાન હૃદયમાં ગણવામાં આવે છે આલોચક પિત્ત આંખોમાં ગ્રંથુ છે અને બ્રંજક પિત્ત ચામડીના નાનામાં નાના આંતરડાંમાં પ્રવેશી રહેલું છે.

આ દરેક પ્રકારને પોતપોતાના સ્વતંત્ર કાર્યો છે. પાચક પિત્તથી ખોરાકનું દીપન અને પાચન થાય છે. ખોરાક દ્વારા મળતાં તત્ત્વોનું પૃથક્કરણ કરી એમાંથી પોષક ગ્રંથો અને મળનસ્ત્રો જુદાં પડે છે અને માણસના શરીરમાં આ પાચક અગ્નિ સાબૂત હોય તો ખોરાકમાંથી ગોપણ અને અભિગોપણ કંઠમાં ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ લઈને છે.

રંજક પિત્તનું પ્રધાનકાર્ય ખાદ્યના ખોરાકમાંથી છૂટા પડતા રસને લોહીમાં પરિવર્તિત કરવાનું અને રસને લાલ રંગ આપવાનું છે. અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં હિમોગ્લોબીન તત્ત્વો ઉપર જે વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે તે તત્ત્વો આ રંજક પિત્તશક્તિ દ્વારા પેદા થાય છે. અર્વાચીન વિજ્ઞાને પણ લીવરની શક્તિ ઉપર લોહીના વધવા-ઘટવાનો મહાર આંકડો છે અને એને જ આધારસ્તંભ ગણવામાં આવે છે. આથી જ લોહીની ખામીવાળા પાંકુરોગ જેવા દરદોમાં લીવર સ્ત્રવોની ખનાવટો જ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

સાધક પિત્ત એ એક એવી શક્તિ છે કે જેનાથી માનસમાં શુદ્ધિ, હિંમત અને ગમરણશક્તિનો વિકાસ થાય છે.

પિત્તશક્તિનો એવો જ એક પ્રકાર એ આલોચક પિત્ત છે અને એ આંખના દર્શનીય કાર્ય સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આપણને આંખનાં કેટલાંય નાનાં-મોટાં દરદો થાય છે અને તેમાંથી કમળા જેવા રોગોમાં નો આંખની રચનામાત્ર પીળી પડી જતી હોય છે. આમ, રંજક-કે અગ્નિ દેખાવાની પાછળ આ આલોચક પિત્તની વિકૃતિ રહી છે.

પ્રાજ્ઞક પિત્ત એ પાચકો પ્રકાર છે અને એનું સ્થાન ચામડીના નાના નાના અણુ સાથે રહેતું છે આથી ચામડીને રોનકન, વેપન (માલિશ) દ્વારા જે તરવો આપવામાં આવે છે, એનું યોગ્ય સ્થિતિમાં પરિવર્તન કરી, ચામડીની કાન્તિ, કુમાશ અને સૌદર્ય વધારે છે શરીરની સ્વાભાવિક ગરમીને નિયમનમાં રાખે છે અને એ રીતે ઋતુએ ઋતુના ફેરફાર માટે આપણા શરીરને તકુરમ્તી આપે છે શિયાળાની ઠંડી, ઉનાળાની ગરમી અને ચોમાસાના વર્ષાદના વિપ્રમ હવામાનમાં ચામડીની તકુરમ્તી જ હિતકારક નીતડે છે

પિત્તશક્તિનું આ અવતારકૃત્ય છે ૫૦ તુ જ્યારે જ્યારે આ પ્રકાર બેઠામાં વિકૃતિ આવે છે, ત્યારે જ દરદોના બોગ થવાય છે અને એને પિત્તજ વિકારના દરદો કહેવામાં આવે છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં પિત્તજન્ય આધિના ૪૦ પ્રકારા કહેવામાં આવ્યા છે, એમાં નીચેના ચિહ્નો પ્રધાનપણે જોવા મળે છે

આંતરિક દાહ થાય, સર્વાંગ શરીરની બળતરા રહે, શ્વાસોશ્વાસમાં ગરમ વરાળ નીકળે, શરીરમાં ખોળી ગરમી વધે અને તાવ જેવું લાગે, કોઈ ચોક્કસ સ્થળે કે સર્વાંગ શરીરે પરસેવો વળે શરીરનો કુદરતી ગંગ બદલાતો જાય-કાળો, પીંગો અને ફીકો થતો જાય, બોહીમાં પાક થાય, જેને આપણે પાકણી માટી એવું કહીએ છીએ તેવો રક્તદોષ પેદા થાય, શરીર ૫૦ નાની ખોળી મધિઓ-ગાઠો થાય અને એમાં દાહ થાય શરીર હિપર સહેજ પણ ચળ કરતા લોહી હિપર આંત્રી લાન ડાઘ પડે કે લોહી નીકળે કોઈ ને કોઈ જગ્યાએથી લોહીનો સ્રાવ થાય, ઝાડા વાટે, નાક વાટે, મોઢા વાટે કે જનન અવયવો દ્વારા લોહી પડે, કેટલીક વખત શીલો, પીળો કમળો થાય અને આખની આબુમાબુ કાળાશ લેતો ડાઘ પેદા થાય મોઢાનો સ્વાદ કડવો થાય, મોઢું બેસ્વાદ બને અને વધુપડતી તરસ લાગે પિત્તજ પ્રકોપની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે કતિ એમાં બૂખ જ ન લાગે અથવા બોજનનો સંતોષ જ થાય, એટલી એમાં તીવ્રતા-વિપ્રમતા રહે

ગળામાં, આંતરડાંમાં, જનન અવયવો, શુરદા અને દાંતના પેદા ઉપર મોત્તે આવે, એમાંથી પાક થઈ પડુ પળ નીકળે, લોહી ઓછુ થાય અને અગતિ વાગ્યા કરે, નગર ઝાંખી બને, ઝાંડા અને પેશાબ લીલા-પીળા બિતરે—પિત્તનુ આ વિકૃત સ્વરૂપ છે આપણે મમાજ આ ચિદ્રોને મમજ જન્ય-ઓળખી જન્ય તો સાદી એવી વનરપતિઓ અને રોગિણી જીવનની થોડી અંચા ગ્રહણીકરણીનો ફગાર કરીને પણ રોગગુહિત મેળવી શકે છે પિત્ત એ તો માણસના જીવન સાથે જડા થયેલી એક પ્રકૃતિ છે અને એ પ્રકૃતિના જ્ઞાનમા જ નીરાગિના રહેલી છે.

આયુર્વેદે ઓળખાવેલી કફશક્તિ

આપણા સમાજમાં કફ વિષે ઠીક ઠીક ગેરસમજણ પ્રવર્તે છે. મોઢામાંથી ચીકણો ગળફો છૂટે કે શરદી, સળેખમ કે ન્યુમોનિયા જેવાં દરદો પેદા થાય ત્યારે સહજ ગીતે જ એમ કહીએ છીએ કે, ભાઈ કફ ભરાઈ ગયો છે—કફ થઈ ગયો છે પરંતુ સાચી રીતે વિચારીએ તો, એ કફ નથી પણ કફનું વિકૃત સ્વરૂપ છે.

કફ એ તો એક શક્તિ છે અને એ સર્વાંગ શરીરને પોપણ આપે છે આપણે આ પહેલાં જોઈ ગયા છીએ કે પિત્તના પાચ પાંચ પ્રકારો અને એનાં દરેકનાં ચોક્કસ સ્થાનોની આયુર્વેદમાં કલ્પના કરવામા આવી છે, તેમ કફના પણ પાંચ પ્રકારબેદો અને સ્થાનબેદો છે. કવેદન, અવલબક, રસન, સ્નેહન અને ક્ષેષ્મક, એ એના પાંચ પ્રકારના બેદો છે.

કવેદન કફ એ હોજરીમાં રહે છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ એ ખોરાકને બીનો રાખી, નગમ પાડી, પચવા માટે મુલાયમ બનાવવાની ક્રિયા આ કવેદન કફશક્તિ દ્વારા થાય છે. જલતત્ત્વ એ આ કફ પ્રકારનું મહત્ત્વનું અંગ છે અને એનાથી સતોષ, દુષ્ણિ અને પોપણ મળે છે.

અવલંબક કક્ષગતિથી શરીરના સાંધાઓનું એકબીજા સાથે સંયોજન થઈ રહે છે. એકબીજા સાથે જોડાયેલા રહેનાર આ અવલંબક કક્ષી શક્તિ મળે છે અને પરિણામે શરીરના અવયવો સુદૃઢ રીતે તંદુરસ્ત રહી પોતાનું નિયમિત હલનચલન કરી શકે છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે આપણા સમાજમાં કેટલાય સાંધા રહી જવાના, જકડાઈ જવાના કે કેટલીક વખત સડોચાઈ જવાના દરદીઓ જોવા મળે છે. આવા દરદીઓને આપણે સમાજ વા ઊપજો છે એવા નામાભિધાનથી ઓળખે છે. આવાં દરદોની વાતજ દરદો તરીકે ગણના કરવામાં આવે છે. પરંતુ આપણે સમાજ સહેજ ચીવટથી વિચારે તો આ દરદો એ વાતજ દરદો છે એમ કહેવું એના કરતાં એ કફજ દરદો છે એમ જ કહેવું જોઈએ; કારણકે આ દરદોમાં કફનો ક્ષય થયો હોય છે અને કફને અભાવે જ વાતપ્રકોપ વધી જઈ આ દરદ થાય છે. અવલંબક કફના અભાવને પરિણામે પેદા થતી આ રિથતિ છે.

રસન કફ એક એવી શક્તિ છે કે જેનાથી ગળું, જીભ અને કંઠગ્રંથ અવયવો બીના રહે છે અને પરિણામે આપણે શું ખાવું અને શું ન ખાવું એના સ્વાદનુ જ્ઞાન પ્રગટ કરી સારી-નરસી વસ્તુઓ લેવા-ન લેવાની શક્તિ આપે છે. જો આ રસન કક્ષગતિમાં વિક્ષિપા આવે કે મંદ પડે તો આપણી સ્વાદેન્દ્રિયનું કામ સ્થગિત થઈ જાય છે અને પરિણામે આપણી સ્વાદને પારખવાની શક્તિ પણ ચાલી જાય છે. આવી રિથતિમાં ગમે તેવા ખોરાક આપણાથી ખાઈ લેવાય છે, જે આરોગ્યને હાનિ કરે છે. જીવનનો જેના ઉપર પાયાનો આધાર છે તે ખોરાકની સારી-નરસી પરખશક્તિ ચાલી ન જાય એટલા માટે જ આ રસન કફ ઉપયોગી બને છે.

કફશક્તિનો ચોથો પ્રકાર એ સ્નેહન કફ છે, અને એનું રે યાન શરીરના નાના-મોટા સાધાઓ સાથે રચ્યું છે. બીજી રીતે કહીએ તો અવલંબક અને સ્નેહન કફ એકબીજાને પૂરક બને છે. અવલંબક કક્ષી સાંધાઓનું સંધાનકાર્ય થાય છે અને સ્નેહન કક્ષી એનું

આભાવિક, લીમું રહે છે અને પરિણામે શરીરના અવયવોને હલનચલનનો ધસારો ન લાગે એ અર્થ મરે છે.

આપણે એટલું તો સમજીએ છીએ કે એન્જિનમાં કે નાનાંમોટાં વાંચામાં એને ધસારો લાગતો અટકાવવા માટે અને સરળ રીતે એનું ગતિકાર્ય આલી ગકે એ માટે તેણે પૂરવામાં આવે છે, આ તેડી તરવોની જેમ યંત્રોને જરૂર પડે છે તેમ આપણુ શરીર પણ એક યંત્ર છે અને એને પણ પોતાના રૈન્જિંગ ધસારાને દૂર કરવા માટે આવાં રોલ્ડન તરવો જરૂરનાં હોય છે, જે આ રોલ્ડન કંક દ્વારા જ મળી રહે છે.

કફજ શક્તિનો પાંચમો પ્રકાર એ ગ્લેબક છે અને એનાથી માણસને ઠંડક આપનારી પોષક શક્તિ મળે છે. જે આપણા શરીરમાં આ પોષકશક્તિ ન હોય તો આપણી આમીને ઠંડી તુરત જ લાગે છે અને પરિણામે આ પ્રકારના આઘાત-પ્રત્યાઘાતથી આપણો જીવનવ્યવહાર અટકી પડે છે—નાનાંમોટાં ફરદો પેદા થાય છે.

ઉનાળાની ગરમીમાં અને શિયાળાની ઠંડીમાં આ કફશક્તિથી ઠંડી અને ગરમી માણસની પ્રકૃતિ અને ઝાતુના પરિવર્તનની અસર પ્રમાણે જરૂર જેટલાં સ્વાભાવિક રીતે જ મળી રહે છે અને એ રીતે આપણે નીરાંમી રહી શકીએ છીએ.

કફશક્તિનું આ અવતરકૃત્ય છે. પરંતુ જ્યારે જ્યારે એમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે, કોઈ ને કોઈ દુષિત તરવો એમાં ભળી એના કુફરતનિર્મિત કાર્યને ધજાવી દે છે, ત્યારે જ મોટો પેદા થાય છે, અને આ વિકૃતિમાંથી નીચેનાં ચિહ્નો મળે છે:

મોળન પછી એચેની લાગે છે, ઊંધ આવે છે અને કેટલીક વખત એનું પ્રમાણ વધારે ગ્હે છે. મગીર બીનુન્ચીકણુ લાગ્યા કરે છે અને શરીરમાં ખૂબ જ આગસ રહે છે. મોદમાં ગળપણુ લાગે છે, મોળ છૂટે છે અને સાથે જ કેટલીક વખત કફના કાચા બળખા છૂટ્યા કરે છે. કફજ પ્રકૃતિમાં ઝાડો અને પેશાબ પ્રમાણ કરતાં વધારે આવે છે અને આ મગવિસર્જન પછી થાક-નબળાઈ લાગે છે.

કેટલીક વખત છાતીમાં ભાર અને દબાણ પણ થતું જોવામાં આવે છે, અને મોઢામાં ચીકાશ લાગે છે. છાતીમાં કફનો સંગ્રહ થાય છે ત્યારે શ્વાસની ગતિક્રિયા સાથે એક પ્રકારની તાંત જોવાતી હોય તેવા ઘરઘરાટ થાય છે અને સાથે ઉધગમ પણ આવે છે.

કફના દરદીને પેટ ભરેલું જ લાગ્યા કરે છે. ખોરાકની ટુચિ ચાલી જાય છે અને મદાસિ રહે છે, અશુર્ણ પણ થાય છે.

આજે આપણા સમાજમાં જે કફજપ્રકોપ જોવામાં આવે છે એને જો સાદી રીતે વિચારીએ તો આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ એ જ્યારે પચતો નથી ત્યારે એનો ભરાવો થાય છે, અને ખોરાકની પોષક-ચીકાશનું પાચનના અભાવે કફમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં કફની વિકૃતિને કારણે મોઢું શીકું-સફેદ થઈ જાય છે અને દરદીનો ઝાડો-પેશાબ પણ સફેદ હોતરે છે, આખ પળ ધોળી ખખ લાગે છે. આ બધાં કફજ વિકૃતિનાં ચિહ્નો છે.

કફના વિકૃત કે મુકૃત સ્વરૂપનો મહત્વનો આભાર માણુમના ખોરાક ઉપર મ્લો છે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનું સાંમ્ય પાચન થઈ એનું પોષણમાં પરિવર્તન થાય છે ત્યારે જ જીવનશક્તિ મળે છે અને આ જીવનશક્તિ એ જ આપણા ત્રિદોષની વાતજ, પિત્તજ અને કફજ શક્તિ છે.

આયુર્વેદે ઓળખાવેલી વાતશક્તિ

ભારતીય રોગવિજ્ઞાનમાં જેને વધારેમાં વધારે મહત્વ અને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે, તે ત્રિદોષ અને સૂક્ષ્મકણુ છે. આપણું દેહ બધાંજીવ માત્ર પોષક ધાતુઓમાં વહેંચાયેલું છે કે જેને રસ, રક્ત, માસ, મેદ, અગ્નિ, મજ્જન અને શુક્ર કહેવામાં આવે છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી પોષક માટે છૂટા પડેલાં —

આની ત્રણ શક્તિઓમાંથી આપણે વાત શક્તિનો વિચાર કરીએ આપણે એમ કહેતા સાલણીએ ગ્રીએ કે ભાઈ, વાયુ વંચી ગયું છે તો વળી કોઈ એમ કહે છે કે મારા શરીરના સાધાઓમાં વા બપણો છે કોઈને ખૂબ જ ઓડકાર આવે છે, તો કોઈકને મગદારથી પવન છૂટે છે, ત્યારે આપણને આ વાયુનું સ્મરણ થાય છે અને એ વખત વેદની વાત, પિત્ત અને કર્મની કોઈ વાત યાદ આવીને આ પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવાતી સ્થિતિ જ વાત હશે ? એવા અનુભાનો કગવામાં આવે છે, પરંતુ પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવાતી ઉપરની સ્થિતિ એ વાતજ શક્તિની સાચી સ્થિતિ નથી, પણ એ તો એનું બ્રહ્મ સ્વરૂપ છે, પેટમાં જેસ થવો, ઓડકાર આવવા કે દુર્ગંધયુક્ત પવન છૂટવો એ તો કેવળ આપણી અકુદરતી રહેણી કરણી અને અયોગ્ય ખોરાકને પરિણામે પેદા થતી વિકૃતિ છે માલસ ન્યારે ન્યારે જૂલ કરે છે ત્યારે કુદરતી રીતે જ શરીરના વ્યાપારો ઉપર એની મારી અમર થાય છે અને પરિણામે એનું કાર્ય સ્થગિત થાય કે મદ પડે છે વાતજ ગમ્મિ સાથે એનો વિચાર કરીએ તો એ ખોરાકબેદ કે અકુદરતી જીવનક્રમથી શરીરની સચાવનગતિ સધાય છે અને પરિણામે રોગોનું સ્વરૂપ પ્રગટે છે .

આ સ્થિતિને વિગતવાર સમજવા માટે આપણે પહેલા વાયુના જુદા જુદા પ્રકારો, એનું કાર્યકરણ અને એનું શરીરની સંચાલનક્રિયા માટે યોગ્ય પ્રકારનું મહત્ત્વ સમજ લઈએ

ભારતી આયુર્વેદમાં વાતજ શક્તિના પાંચ બેદો કનવામાં આવ્યા છે . (૧) ઉદાન (૨) પ્રાણ (૩) સમાન (૪) અપાન અને (૫) વ્યાન

આ પાંચ પ્રકારોને પણ પોતપોતાના અવતર સ્થાનો રહ્યા છે. પડિતો કહે છે ઉદાનવાયુનું મહત્ત્વનું કાર્ય શરીરની લાગણીઓને વ્યક્ત કરવા માટે યોગ્ય પ્રકારના અવયવેનું સચાવન કરવાનું છે એ ક્રિયા વડે જ આપણે બોલી શકીએ છીએ. આજે સમાનમાં સ્પષ્ટ રીતે બોલવામાં તકલીફ પડતી હોય તેવા કેટલાક દરદીઓ જોવા મળે છે તેને વેદો વાતજ દોષ કહે છે, તેની પાછળ આ ઉદાનવાયુનો પ્રકોપ

રહ્યો છે. ખીન્ને પ્રકાર એ પ્રાણવાયુ છે, કે જેના અસ્તિત્વથી જાતી, ફેફસાં, અત્રનળી, આસનળી વગેરે અવયવો નિર્ગતર કાર્યરત રહે છે. પરંતુ ન્યારે આ પ્રાણવાયુમાં વિકૃતિ આવે છે ત્યારે કેટલાક રોગો પેદા થાય છે, જેવા કે હેડકી, હિધરમ, આસ-કાસ, દમ વગેરે.

ત્રીજી વાતશક્તિ એ સમાન વાયુ છે; જેનું સ્થાન હોજરી, લીવર, બરોડ, ગુરદા (કિડની) વગેરે અવયવોમાં રહ્યું છે. આ પ્રાણવાયુની સંચાલનશક્તિથી જે ખોરાક મોદામાંથી ધકેલાઈ ને હોજરીમાં આવે છે તે ખોરાકને પાચનક્રિયા દ્વારા આગળ ધકેલવાનું અને એ રીતે જ પેશાબ દ્વારા શરીરનાં એરોને દૂર કરવાનું કાર્ય આ સમાનવાયુ કરે છે. ખોરાકમાંના ચોક્કમ પ્રકારના પાચન એને વહન કરવાની શક્તિ પણ વાયુથી જ મળે છે. જે આ વાતશક્તિ ન હોય તો લીવર પેન્ક્રીયાસ વગેરેમાં રહેલા ચોક્કમ પ્રકારના રસોનું વહન ન થાય અને પરિણામે મંદામિ અશુભ જેવા દર્દો પેદા થાય. એટલે, ન્યારે ન્યારે આ સમાન વાયુની સંચાલનશક્તિ મંદ પડે કે એનું રૂંધન થાય છે ત્યારે જ મંદામિ, અશુભ, ઝાડા અને ગેસ જેવાં દરદો પેદા થાય છે.

વાતશક્તિનો ચોથો પ્રકાર એ અપાનવાયુ છે. આ વાયુથી આપણે સારી રીતે પરિચિત છીએ, કારણકે દરદની સ્પષ્ટ સ્થિતિનું એ પ્રદર્શન કરે છે. એનું સ્થાન નાનાં-મોટાં આંતરડાં, ગુરદા અને રત્તી અને પુરુષના જનન અવયવોમાં રહેલું છે. આ વાયુના અસ્તિત્વથી એના શુદ્ધ સ્વરૂપથી, દસ્ત સાફ-સ્વાભાવિક રીતે આવે છે, પેશાબ નિયમિત કુદરતી રીતે થાય છે અને એવી જ રીતે પુરુષ વર્ગમાં વીર્યનું અને રત્તી વર્ગમાં રજનું નૈસર્ગિક રીતે વહન કરે છે.

પરંતુ ન્યારે આ વાતશક્તિમાં કોઈ ને કોઈ રીતે પ્રકોપ થાય છે ત્યારે ઝાડા, પેશાબ અટકે કે જનન અવયવોનું કાર્ય સ્થગિત કે મંદ પડે છે અને એ સ્થિતિ દરદને નોતરે છે. આપણે દુર્ગંધ મારતો પચન છૂટે એવી લાગણી અનુભવીએ છીએ, એ સ્થિતિ પેદા કરવામાં આ અપાનવાયુના પ્રકોપથી જે રીતે મળનું સંચાલન થઈ બહાર આવી જવાની ક્રિયા થતી જોઈએ તે થઈ શકતી નથી તે રહ્યું છે.

આથી મળે આંતરડાંમાં સંગ્રહાઈ રહે છે, એનો સડો થાય છે અને એથી જ આ દુર્ગંધ પેદા થાય છે. આમ આ દુર્ગંધ મારતો પવન છૂટે છે તે વાતશક્તિ નથી પણ વાત પ્રકોપ છે.

સ્ત્રી સમાજમાં પ્રાસિક એણું આવવાના, ન આવવાના કે એવા કોઈ દોષ પેદા થવાની પાછળ પણ આ જ વાતશક્તિની વિકૃતિ કાર્ય કરે છે.

વાતશક્તિનો પાંચમો પ્રકાર એ વ્યાનવાયુ છે, અને એનું સ્થાન શરીરના નાના-મોટા પરમાણુઓ સાથે સંકળાયેલું છે. આ વ્યાનવાયુના અસ્તિત્વથી શરીરની એકેએક ક્રિયામાં ગતિ આવે છે. આપણે જે ખોરાક લઈએ એમાંથી પોષણ માટે છૂટી પડેલી રસધાતુનું શોષણ કરી એને ધાતુઓમાં પરિવર્તન કરવા માટે ધકેલવાનું કાર્ય આ વ્યાનની શક્તિથી થાય છે.

શરીરમાં બહારથી કે અંદરથી પેદા થતા ઝેરને બહાર ફેંકી દેવાનું કાર્ય પણ આ જ શક્તિ કરે છે અને પરિણામે પરસેવો થાય છે. શરીરની એકેએક ક્રિયા માટે લાગણીનું વહન પણ આ જ શક્તિ કરે છે. માખલા તરીકે મને પગમાં પથ્થર લાગે પણ જો મારા શરીરમાં કોઈ ચેતનશક્તિ ન હોય તો એની લાગણી અનુભવી શકાતી નથી. એટલે, સુખ કે દુઃખ, હર્ષ કે ઉદ્વેગની લાગણી આ શક્તિથી થાય છે અને આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ તોપણ સ્વયં પ્રેરિત રીતે શરીરનું સંરક્ષણ પણ આ જ વાતશક્તિ કરે છે. આંખ ઉપરની માંપણ ઉઘાડખીડ થાય છે તે આ શક્તિની સાર્થકતા પ્રગટ કરે છે.

પરંતુ જ્યારે આ શક્તિ દૂષિત બને છે ત્યારે લોહીનું ગતિકાર્ય અંદ પડે છે કે સ્થગિત થઈ જાય છે, અને પરિણામે શરીરનો લાગણીને પ્રગટ કરવાનો વ્યાપાર-વ્યવહાર અટકી પડે છે. લકવામાં આંખ ધારી રીતે ઉઘાડખધ થઈ શકતી નથી, હાથપગ ધારી રીતે ઊંચાનીચા કરી શકાતી નથી, શરીર ઉપરની કોઈ ને કોઈ ધાતક લાગણી અનુભવી શકાતી નથી. આવાં નાનામોટાં ચિહ્નો પ્રગટ કરનારી સ્થિતિ એ આ વાતશક્તિની વિકૃતિમાંથી પેદા થાય છે.

આ વાતશક્તિનો સમગ્ર રીતે વિચાર કરીએ તો એનું કાર્ય નવ વિભાગોમાં વહેંચાયેલું છે.

- (૧) સારી-માઠી માનસિક લાગણીઓનું જ્ઞાન થાય છે.
- (૨) લાગણી વ્યક્ત થઈ શકે છે.
- (૩) લોહીનું પરિભ્રમણ અને શ્વાસોશ્વાસની દ્રિયા ચાલે છે.
- (૪) શરીરમાં પેદા થતા મળદોષનું ઝાડો, પેશાબ અને પસીના દ્વારા વિસર્જન થઈ શકે છે.
- (૫) પાચનકાર્ય થાય છે.
- (૬) વાજોમીટર-સીસ્ટમ દ્વારા લોહીનાં ગતિકાર્ય સાથે લાગણીનું પ્રગટીકરણ અને શરીરનું સંચાલન થાય છે.
- (૭) લાગણીનો આવિર્ભાવ થઈ શકે છે.
- (૮) સંદેશવાહક જ્ઞાનતાનુઓ પ્રવૃત્તિશીલ રહે છે.
- (૯) વિચારોને વ્યક્ત કરવા માટે જોશવાની શક્તિ મળે છે.

આમ, શરીરની નાની-મોટી ક્રિયાનું સંચાલન થાય છે. માથાથી માંડીને પગ સુધીના નાનામાં નાના અણુમાં વ્યાપીને ચેતન-સંચાલક શક્તિ તરીકે કામ કરે છે.

આથી જ આચાર્યોએ કહ્યું છે કે—

કર્કઃ પંચુ, પિત્તઃ પંચુ પંચવઃ સ્લધાતવઃ ।

વાયુના નિવૃત્તે યત્ર તત્ર સ્ત્વચ્છતિ, મૈધવત્ ॥

શરીરનું એકેએક અંગ પાંગળું છે, ન્યારે એક માત્ર વાતશક્તિ શરીરના નાના-મોટાં અણુઓમાં વ્યાપેલી છે. તે શરીરને ગતિશીલ રાખી શકે છે, અને શુદ્ધ, સાર્વિક પોષણ પહોંચાડે છે.

પ્રકૃતિને કઈ રીતે જાણવી ?

‘દુનિયાના રોગવિજ્ઞાનમાં ભારતીય આયુર્વેદ સિવાય બીજા કોઈ શાસ્ત્રે માણસની વ્યક્તિગત ‘આસિયતોનો’, માણસની જન્મગત અને વારસાગત પ્રકૃતિનો વિચાર કર્યો હોય, એનો સમન્વય સાધ્યો હોય એવું જોવા મળતું નથી; અને આથી જ આજે રોગવિજ્ઞાનમાં, એની ઉપચારપદ્ધતિમાં જે પરિપૂર્ણતા જોવા મળતી જોઈએ તે જોવા મળતી નથી.

દરેક માણસને પોતપોતાનું ચોક્કસ પ્રધારણ છે. પોતપોતાના વિગિજ પ્રકારના ગમા અણુગમાના ખ્યાયો છે અને એને અનુરૂપ દરેક માણસ પોતાનો જીવનવ્યવહાર ગોઠવે છે.

આપણો એ રોગિંદો અનુભવ છે. કે કોઈને કેરળ ગળ્યું ભાવે છે, નો કોઈને ખાટું-ખાટું, તો કોઈને વળી ખૂબ જ મરચાં હોય તેવું તીખું જ ભાવે છે. આમ, માણસમાત્રને પોતાની ઇચ્છા-અનિચ્છા હોય છે. આ સ્થિતિ કેમ પેદા થાય છે તેનો આપણે કોઈ દિવસ વિચાર કર્યો છે ?

આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં આ સ્થિતિને પ્રકૃતિ-કહેવામાં આવે છે અને એમાં ત્રણ પ્રકારભેદો જોવા મળે છે; સરવશુષ્ણી, રજ્જેશુષ્ણી અને તમોશુષ્ણી. આ જ સ્થિતિને બીજી રીતે વિચારીએ તો એમ કહી શકીએ કે કફપ્રકૃતિ, પિત્તપ્રકૃતિ અને વાતપ્રકૃતિ.

સામાન્ય માણસ માટે પોતાનાં રોગિંદા જીવન-વ્યવહારમાં રોગમાંથી બચવા માટે આ પ્રકૃતિના સ્વભાવનું અને એની અસરનું જ્ઞાન અને સમજણ ખૂબ જ મહત્વના છે. માણસ પોતાની પ્રકૃતિના ગુણદોષ સમજી જાય અને એમાં કયાં, કયારે અને કેવા સયોગોમાં નિસંવાદિતા પેદા થાય છે તે જાણી લે તો પોતે જ પોતાનાં આરોગ્ય માટે પોતાનો વૈધ બની શકે.

વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેયનું સમાન સંયોગીકરણ માનવી-માત્રને લાંબું આયુષ્ય આપે છે. પણ જ્યારે એમાં રોગિંદા ખેરાક,

હવામાન અને પ્રકૃતિગત રીતે વિસંવદિતા આવે છે, દીન, મિથ્યા અને અતિયોગ પેદા થાય છે ત્યારે જ રોગ પેદા થાય છે.

દાખલા તરીકે એક માણસ પિત્તપ્રકૃતિનો છે. એ જો પોતાના રોગિન્દા વ્યવહારમાં તીખા-ખારા તત્ત્વોવાળો ખોરાક વિશેષ લે તો એથી એનું પ્રકૃતિગત-પિત્તવિકૃત થાય છે અને પરિણામે રોગ પેદા થાય છે.

કફપ્રકૃતિવાળો માણસ જો વિશેષ પ્રમાણમાં કફને પેદા કરે તેવા ખોરાક લે તો એથી પણ એનું રોગોમાં ફાતર થઈ જાય છે.

વાતસ્થિતિ માટે પણ આયુ જ બને છે. આથી આપણે એટલું સમજી લેવું જોઈએ કે જે દોષની આપણી પ્રકૃતિ હોય તે જ દોષને વધારે તેવાં આહાર-વિહાર હમેશા નુકસાનકારક નીવડે છે.

કોઈ કહેશે કે, પણ મારી કઈ પ્રકૃતિ છે એની મને ખબર શી રીતે પડે ? અને એ સમજવા માટે શું જોવા-સમજવાનું રહે છે ? આથી તેનો વિચાર પણ મહત્ત્વનો બને છે.

પંડિત શારંગધરે પ્રકૃતિગત અવસ્થાઓ સમજવા માટે નીચેનાં સૂક્ષ્ણો રજૂ કર્યાં છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં વાતજે દોષની ચર્ચા કરતાં પંડિતો કહે છે કે વાયુનો ગુણ રક્ષા સૂકો છે, હલકો છે અને ગતિમાન છે. સામાન્ય રીતે રક્ષાગુણ સરીરની માંસપેશીઓમાંથી રનેહન પોષણ શોષી લે છે. અને પરિણામે ચામડી રક્ષા, સૂકી, અને બરછટ બને છે.

હલકા ગુણને કારણે સરીરનું પોષણ તૂટે છે અને પરિણામે શક્તિનો સચય થઈ શકતો નથી. આથી આપ્રકૃતિવાળો મારુંમે બહુ ભારે શ્રમ કરી શકતો નથી.

વાયુનો એક સ્વભાવ ગતિમાન છે આથી આ ગુણધર્મથી માણસમાં ચંચળતા આવે છે. શાંત, સ્થિર અને બ્યવસ્થિત રીતે વિચાર કરવાને બદલે એ કાપનામાં જ ઊઠનારો હોય છે અને સાથે.

જ અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરી નાખવાની મહત્ત્વકાંક્ષાઓ સેવે છે અને એ માટે ભવિષ્યમાં શું થશે એની પૂરી વિચારણા કર્યા વગર ઉતાવળે પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી દે છે.

વાતપ્રકૃતિવાળા માણસની એક ખાસિયત એ હોય છે કે એના મન ઉપર આધાત અને પ્રસાન્નાત ખૂબ ઝડપી થાય છે એનો સ્વભાવ ખૂબ જ લાગણી પ્રધાન. હોવાથી એ જરા જરા વારમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે અને એટલી જ ઝડપથી હતાશ અને નાહિંમત પણ થઈ જાય છે.

વાતપ્રકૃતિવાળાનો અવાજ દબાયેલો રહે છે અને એને સારી ધસધસાટ ઊંધ પણ આવતી નથી. જાણે કે તદ્દામાં જ ઊંધતો હોય એવું લાગે છે.

આ વાતપ્રકૃતિના માણસમાં નિરાંત જેવું તો દેખાતું જ નથી એ બોજન કરે તો પણ વિધિ પતાવી દેવા પૂરતું ઉતાવળે, કારણકે એનું મન અનેક જગ્યાએ ભટકતું હોય છે.

આવા લોકોને મુસાફરી કરવાનું બહુ ગમે છે. આવી આ પ્રકૃતિનાં કારણે જે કેટલાંક દરદો પેદા થાય છે તે આ પ્રમાણે હોય છે.

આપણે જોયું કે આ પ્રકૃતિવાળાને શરીરમાં રક્ષતા રહે, ચામડી સૂકી, ફીકી અને સાંધા પોપણ વિનાના હોય. આથી એવા લોકોને સંધીવા કે બીજા વાત જ વ્યાધિઓ જેને આપણે વા ઉપડ્યો છે એવું કહીએ છીએ એવા વ્યાધિઓ થાય છે શરીરના સાંધાઓમાંથી કડ-કડ એવો કંકરશ અવાજ આવ્યા કરે છે.

આ પ્રકૃતિના સ્વભાવમાં અસ્થિરતા, ચચળતા અને અનિદ્રતા જેવું રહેતું હોવાથી એનું મન કોઈ ક્રિયામાં સ્થિર થતું નથી. આથી બોજન વખતે આવા લોકો ઉદ્વેગમાં જમી લેતા હોવાથી જે રાત્રી પ્રકૃતિમાં, ખોરાકનાં પાચન માટે પાચકપિત્ત છૂટીને ખોરાક સાથે લાળતા હોય છે તે લગી શકતા નથી અને પરિણામે દરદોને આંતરડાંમાં દરદો થાય છે, કબજિયાત રહે કે અવારનવાર જાડા થઈ જાય છે અને ગેસ થવો એ તો આ દરદની સ્વભાવિક સ્થિતિ હોય છે.

હવામાન અને પ્રકૃતિગત રીતે વિસૃષ્ટિતા આવે છે, દીન, મિથ્યા અને અતિયોગ પેદા થાય છે ત્યારે જ રોગ પેદા થાય છે.

દાખલા તરીકે એક માણસ પિત્તપ્રકૃતિનો છે. એ જો પોતાના રોગિન્દા વ્યવહારમાં તીખા-ખારા તરવેવાળો યોગ્ય વિશેષ લે તો એથી એનું પ્રકૃતિગત-પિત્તવિકૃત થાય છે અને પગિણામે રોગ પેદા થાય છે.

કફપ્રકૃતિવાળો માણસ જો વિશેષ પ્રમાણમાં કફને પેદા કરે તેવો ખોરાક લે તો એથી પણ એનું રોગોમાં ફાટાર થઈ જાય છે.

વાતગ્નિતિ માટે પણ આવું જ બને છે. આથી આપણે એટલું સમજી લેવું જોઈએ કે જે દોષની આપણી પ્રકૃતિ હોય તે જ દોષને વધારે તેવા આહાર વિહાર હમેશા નુકમાનકારક નીવડે છે.

કોઈ કહેશે કે, પણ મારી કઈ પ્રકૃતિ છે એની અને ખબર શી રીતે પડે ? અને એ સમજવા માટે શું જોવા મમજવાનું રહે છે ? આથી તેનો વિચાર પણ મહત્વનો બને છે.

પડિત શારંગધરે પ્રકૃતિગત અવગ્યાઓ સમજવા માટે નીચેનાં લક્ષણો રજૂ કર્યા છે.

આધુર્વેદસાત્ત્વમાં વાતજ દોષની ચર્ચા કરતાં પડિનો કહે છે કે વાયુનો ગુણ ઊષ્ણ સૂકો છે, હલકો ન્હોતો અને ગતિમાન છે. સામાન્ય રીતે રક્તગુણ શરીરની માંસપેશીઓમાંથી રનેહન પોષણ શોષી લે છે. અને પરિણામે ચામડી રક્ત, સૂકી, અને બરછટ બને છે.

હવેકા ગુણને કારણે શરીરનું પોષણ તૂટે છે અને પગિણામે શક્તિનો સંચય થઈ શકતો નથી. આથી આ પ્રકૃતિવાળો માણસ બહુ ભારે શ્રમ કરી શકતો નથી.

વાયુનો એક સ્વભાવ ગતિમાન છે આથી આ ગુણધર્મથી માણસમાં ચમત્ક્રમતા આવે છે. શાંત, સ્થિર અને બ્યવસ્થિત રીતે વિચાર કરવાને બદલે એ કથનામાં જ બહુનાસે હોય છે અને સાથે

જ અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરી નાખવાની મહત્વકાંક્ષાઓ સેવે છે અને એ માટે ભવિષ્યમાં શું યશો એની પૂરી વિચારણા કર્યા વગર ઉતાવળે પ્રવૃત્તિ ચાર કરી દે છે.

વાતપ્રકૃતિવાળા માણસની એક ખાસિયત એ હોય છે કે એના મન ઉપર આપાત અને પ્રસાદાત ખૂબ ઝડપી ચામ છે. એનો સ્વભાવ ખૂબ જ લાગણી પ્રધાન. હોવાથી એ જરા જરા વારમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે અને એટલીજ ઝડપથી હતાશ અને નાહિંમત પણ થઈ જાય છે.

વાતપ્રકૃતિવાળાનો અવાજ દબાયેલો રહે છે અને એને સારી ધમધસાટ લીધે પણ આવતી નથી. જાણે કે તંદ્રામાં જ લીધેલો હોય એવું લાગે છે.

આ વાતપ્રકૃતિના માણસમાં નિરાંત જેવું તો દેખાતું જ નથી. એ ભોજન કરે તો પણ વિધિ પતાવી દેવા પૂરતું ઉતાવળે, કારણકે એનું મન અનેક જગ્યાએ ભટકતું હોય છે.

આવા લોકોને મુસાફરી કરવાનું બહુ ગમે છે. આવી આ પ્રકૃતિનાં કારણે જે કંટલાંક દરદો પેદા થાય છે તે આ પ્રમાણે હોય છે.

આપણે જોઈ કે આ પ્રકૃતિવાળાને શરીરમાં રક્ષતા રહે, આમડી સૂકી, ફીકી અને સાંધાં પોપણુ વિનાના હોય. આથી એવા લોકોને સધીવા કે બીજા વાત જ બાધિઓ જેને આંખે વાં ઉપડયો છે એવું કહીએ છીએ એવા બાધિઓ થાય છે. શરીરના સાંધાઓમાંથી કડ-કડ એવો 'કક'શ અવાજ આવ્યા કરે છે.

આ પ્રકૃતિના સ્વભાવમાં અસ્થિરતા, અચળતા અને 'અનિદ્રાન્દ્ર' જેવું રહેતું હોવાથી એનું મન કોઈ ક્રિયામાં સ્થિર ચતું નથી. આથી ભોજન વખતે આવા લોકો ઉદ્વેગમાં જમી લેતા હોવાથી જે રાત પ્રકૃતિમાં ખોરાકનાં પાચન માટે પાચકપિત્ત ધૂરીને ખોરાક સાથે જળતા હોય છે તે લાળી શકતા નથી અને પરિણામે દંદને આંતરડાંમાં દરદો થાય છે, કબજિયાત રહે કે અવારનવાર ઝાંડા થઈ જાય છે અને ગેસ થવો એ તો આ દરદની સ્વભાવિક સ્થિતિ હોય છે.

આ પ્રકૃતિનો માણસ અસ્થિર હોવાથી એની આનસિક શક્તિ નબળી હોય છે, પરાણે યાદ રાખી શકે છે અને છતાંય વારંવાર વિસ્મય થઈ જતું હોય છે.

આ પ્રકૃતિના માણસની વિશિષ્ટ ખાસિયત એવી હોય છે કે એ પોતાના વિચાર અને વ્યવહારને ન્યાયી કરાવવા માટે, અમલી કરવા માટે સામા માણસને કંટાળો આવે એટલી હદ સુધી બોધા જ કરે છે. પ્રસંગ કે આ પ્રસંગનો વિચાર કર્યા વગર બોધે જ રાખવું એ એના સ્વભાવનું લક્ષણ હોય છે.

આપણે જોયું કે આવા લોકો પામે શારીરિક કે માનસિક પૂરતી શક્તિ ન હોવા છતાંય શ્રમ કરતો હોવાથી એને મગજનાં જ્ઞાનતત્ત્વોનાં અને એવા જ બીજા ચાતજ દરેકો થાય છે.

ચાત પ્રકૃતિનાં આ લક્ષણો છે. આ પ્રકૃતિના માણસે આ સ્વભાવગત હોય અને દરેકોમાંથી બચવા માટે આટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ.

(૧) એમણે પોતાના જોરાકમાં મધુર, સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ જોરાક વિશેષ લેવો જોઈએ.

(૨) શારી જીવ મળે તેવા પ્રયત્નો કરવા.

(૩) શરીરે તંદુરતાં તેલનું નિયમિત માસિક કરવું.

(૪) જોરાકમાં ખાટા, ખારા, તીખા અને તુરા પદાર્થો ન લેવા, (આ પ્રકૃતિવાળાને તળેતું, ખાટું, ખારું વિશેષ લાવતું હોય છે.)

(૫) બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું.

(૬) દસ્ત સાફ રાખવો અને જો કબજિયાત રહેતી હોય તો દરરોજ તોલા ૪, જેલીમધ તોલો ૧ એનું મિશ્રણ કરી એમાંથી પા તોલો રાત્રે પાણી સાથે લેવું. એરંડિયું તેલ સૂકેનાં ઉકાળા સાથે કે ગરમાળાનાં જોળાનાં ઉકાળા પશુ લઈ શકાય. આ પ્રકૃતિના દરદીએ તીવ્ર રેય તો કોઈ પણ સંધેજોમાં ન લેવો. આ જાતના દરદીને ઇસબગુલ સાફ, મીઠું આવે છે.

(૭) સ્વભાવને સ્થિર-સ્વસ્થ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો અને એ માટે કોઈ પણ કષ્ટદેવતું સ્મરણ કરવું.

આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં જેને રત્નેશુભી પ્રકૃતિ કહેવામાં આવે છે તેના તમામ સર્વાંગ લક્ષણો આમાં જોવા મળે છે આથી આટલી સ્થિર અને સંભાળ રાખવામાં આવશે તો 'લાંબુ-નિરાગી આયુષ્ય' મળશે.

પિત્ત એ અગ્નિદેવ છે અગ્નિનો સ્વભાવ જેમ કોઈ પણ વસ્તુને આગીને કે પોતે બળી જઈને પ્રકાર ફેલાવવાનો છે તે જ કાર્ય દુરસ્ત આ પિત્તદ્વારા આપણા શરીરમાં કરે છે

પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિવાળા માણસોને ખૂબ જ બૂખ લાગે છે, સારી પેઠે ખાઈ શકે છે અને એની કુદરતી હાજતો પણ સ્વાભાવિક નિયમિત હોય છે આમ છતાંય આ પ્રકૃતિવાળો માણસ ભાગ્યે જ પોતાના શરીર ઉપર ચરખી જમાવી શકે છે. એ ગમે તેટલો સારો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેતો હોય છતાંય એમનું જે સ્વાભાવિક દુબળું બધારણ હોય છે, તેમાં કશું જ પરિવર્તન થઈ શકતું નથી

દેખાવે નમળા-દુબળા લાગતા હોવા છતાંય આ પ્રકૃતિનો સ્વભાવ ખૂબ શક્તિશાળી હોય છે, ઉત્સાહિત હોય છે અને કોઈ પણ કામ કરવા માટે પોતાની તમામ શક્તિ ખર્ચી નાખે છે

પિત્તપ્રકૃતિમાં એક એવી શુભશક્તિ પડી છે કે જે માણસને સાહસિક-પરાક્રમી બનાવે છે કારણકે ખોરાકનાં સમ્પદ પાચનથી પૂરતું પોષણ મળી રહે છે અને એનું શક્તિમાં પરિવર્તન થાય છે.

આ પ્રકૃતિની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે એ પ્રકૃતિવાળા માણસોને વાળ ખૂબ જ ઓછા હોય છે અથવા તાલ પડે છે અને કેટલીક વખત માથાના વાળ અડધાને સફેદ જની જઈને જાણે અડધા જુદાવરયા આવી ગઈ હોય એવું લાગવા માડે છે. કેટલીક વખત ચામડી પણ સંઘાયાયેલી-કચલીવાળી જોવા મળે છે.

પિત્તનો સ્વભાવ ઉષ્ણ ગરમ હોવાથી આ પ્રકૃતિવાળા માણસને ઝાંડો, પેશાબ અને પસીનો ખૂબ જ છૂટે છે અને એમાંય એક વિશિષ્ટતા એ છે કે એ ખૂબ જ વાસ મારે છે. ખામ કરીને પત્નીનો વિગેષ દુર્ગંધયુક્ત હોય છે.

ગરમી એ સ્વાભાવિક ગુણ હોવાથી સદેજ પણ ખોરાકબેદ યતાં આ પ્રકૃતિવાળાનું પિત્ત વિકૃત બની જાય છે અને પરિણામે લોહી બગડે છે. લોહીવિકારથી શરીર ઉપર નાનાંમોટાં ગુમડાં, ફોડલીઓ કે બીજા અનેક પ્રકારનાં રક્તદોષજન્ય દરદો પેદા થાય છે, કારણકે એનું લોહી ખૂબ જ પાતળું, નળળું અને ઉશ્કેરાયેલું હોય છે.

ક્યારેક એવું જોવા મળે છે કે આ પ્રકૃતિવાળા માણસો ખૂબ જ વિપથી હોય છે, આથી એમની પાસે જે ગર્ભસ્થાપક સુદ્ધ સાત્ત્વિક વીર્યજીવાણુઓ જોઈએ તે હોતાં નથી અને પરિણામે આવા લોકોનાં વીર્યજીવણુઓથી સ્થાપન થતો ગર્ભ ખૂબ જ નળજો રહે છે અને જન્મ પછી પણ આ બાળકો રક્તદોષજન્ય કોઈ ને કોઈ દરદો ભોગવતાં હોય છે.

આ પ્રકૃતિમાં બીજું એક સ્થિતિ એ જોવા મળે છે કે આ લોકોની સ્મરણશક્તિ તીવ્ર હોય છે અને એનો સ્વભાવ ઉશ્કેરાયેલો-કોપી હોય છે.

દેખાવમાં આ લોકો સુકોમળ કાંતિવાળા દેહીધ્યમાન અને ચચળ હોય છે. એ દૂબળા-પાતળા અને ખૂબ જ સ્વચ્છ આમડીવાળા હોય છે. જ્યારે એના વાળ ખૂબ જ પાતળા અને બૂખરા રંગના હોય છે. આંખો તેજદાર, ઝીણી, ઊંડી અને માજરી હોય છે.

આ પ્રકૃતિનાં લોકોમાં એક ખાસ વિશિષ્ટતા એ જોવામાં આવે છે કે એ પોતાની માન્યતા માટે ખૂબ જ દુરમાહી હોવાથી સામાજિક સંબંધોમાં હિંમેશા મનદુઃખ પેદા થયા કરે છે અને પરિણામે આ પ્રકૃતિવાળા માણસોમાં ખૂબ જ સંબંધો વધારી શકે એવી શક્તિ હોવા છતાંય એ સંબંધો વધારી શકતાં નથી.

પિત્તપ્રકૃતિના આ સ્વભાવલક્ષણો અને દોષો છે. આ સ્થિતિમાં આ પ્રકૃતિવાળાએ આટલું કરવું-જોઈએ :

(૧) ખારા, ખાટા, તીખા પદાર્થોવાળો ખોરાક ન લેવો કે ખોછો લેવો.

(૨) અતિશય તાપ-ગરમીમાં ન ફરવું.

(૩) સંયમી જીવન ગાળવું.

(૪) ગળ્યા, તુરો, ગળ્યા ખાટા કે ગળ્યા કડવા રસોવાળો ખોરાક વિશેષ ખાવો.

(૫) ખૂબ પાણી પીવું.

(૬) લીલાં શાકભાજી અને ખાટામીઠાં ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

(૭) નિષ્ક્રિય ગળોનો સ્વરસ તોલા ૨૫ એમાં થોડી સાકર મેળવીને પીવાથી કે એની અવેજમાં ગળોના ધનની નવ નવ ગોળી સવારસાંજ લેવાથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

(૮) આખજાનો મુરખો, ગુલકંદ, અવનપ્રાસાવલેહ કે કુખાંડ અવલેહ જેવા આટણોનો ઉપયોગ કરવાથી પણ સારીરિક ઠંડક મળે છે.

પિત્તપ્રકૃતિ રાગજન્ય સ્થિતિ પેદા ન કરે એ દષ્ટિએ આટલી ઝીવટ' સંભાળ રાખવામાં આવશે તો લાંબું જીવન આપુધ્ય મળશે.

“વાત” અને પિત્તપ્રકૃતિ પછી હવે આપણે કેફપ્રકૃતિનો વિચાર કરીએ સામાન્ય રીતે કેફ એક એવી શક્તિ છે કે જે માણસને પોપણ અને શક્તિ આપે છે. શરીરની એકેએક માંસપેશીઓનું તર્પણ કરે છે.

“કફ” એક વિશેષ ગુણ શરીરને ઠંડક અને સ્નેહન આપવાનો હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ કેફપ્રકૃતિનાં લોકોનું શરીર ખૂબ જ ઠંડું લાગે છે અને લોહીની ઠંડકને કારણે ચામડી કામળ, સ્નિગ્ધ અને મુવાળી રહે છે અને સાથે જ એમાં એક પ્રકારની તેજસ્વીતા, વ્યવસ્થા અને એજસ દેખાય છે.

કફપ્રકૃતિમાં એક વિશિષ્ટતા એ એવા મળે છે કે આ પ્રકૃતિ-વાળા માણસો જાડા લાગે છે અને તેમાં ય ખાસ કરીને પેટ, જાંઘ અને ગરદન ઉપર આ લોકોને વિશેષ ચરબીનો જમાવ ગાય છે અને આથી જ કફપ્રકૃતિવાળા લોકોને વિશેષ ચરબીના કારણે ગરમીના દિવસોમાં પુષ્કળ પસીનો નીકળતો હોય છે ત્યારે અકળામણ અનુભવે છે, જેએન રહે છે.

કફજ પ્રકૃતિનો એક વિશેષ સ્વભાવ એવો હોય છે કે એમની પામે સાગી એવી શારીરિક શક્તિ હોવા છતાં એનું માનસિક તંત્ર અશક્તિ અનુભવતું હોય છે અને તેમાંય શરીરશ્રમ પ્રત્યે, ચાલવા-હોડવા તરફ, કોઈ ને કોઈ કસગત કરવા તરફ એ અપેક્ષાશૂન્ય જ રાખે છે.

અનુભવે એવું સમજાયું છે, કે માનસિક રીતે કફપ્રકૃતિવાળા ખૂબ જ શાંત, ધીર, ગંભીર અને સ્વસ્થ હોય છે. એમની સ્મરણ-શક્તિ તીવ્ર હોય છે અને કોઈ પણ પ્રશ્નનો એ તુરત જ નિર્ણયાત્મક વિચાર અને આચાર કરી શકે છે, કફજ પ્રકૃતિવાળા લોકો શારીરિક કરતાં માનસિક રીતે વધારે તેજસ્વી લાગે છે.

આ પ્રકૃતિનાં લોકોની એવી જ એક ખાસિયત એ હોય છે કે એમને વિશેષ જાંઘ આવે છે. ગમે સારે અને ગમે તેવા સંયોજોમાં એ જાંઘી જઈ શકે છે, આવા લોકોની આંખો ઘેનથી મેરાયેલી જ લાગે છે અને ખાસ કરીને ભોજન પછી આ પ્રકૃતિના માણસો તદ્દન આળસુ બની જાય છે.

કફ પ્રકૃતિનું એક વિશેષ લક્ષણ એ છે કે આ લોકો ખૂબ જ ઓછું ખાઈ શકે છે. મંદાગ્નિ એ એમની કાયમની ક્રિયાદ હોય છે અને છતાંય તે લોકો બૂખ્યા તો રહી જ શકતા નથી એ એની વિશેષતા છે.

કફજ પ્રકૃતિ અને મેદમધાન લોકોનું એક વિશેષ લક્ષણ એ એવા મળે છે કે આવા લોકોને કાયમી ગેસ રહે છે, હૃદય ઉપર અવારનવાર દબાણ વધે છે અને જ્યારે એ દુખાણે ચાય ત્યારે જાણે

કે હાથમાં જ હૃદય બધ પડી જશે એવી વેદના ગૂણ નીકળે છે અને દરેક હિમ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

કફ એ પોષકશક્તિ છે પણ જ્યારે આ પોષણનો અતિ વિશેષ સંગ્રહ થઈ જાય છે ત્યારે આ પ્રકૃતિના જ માણસોને શરદી, બળેખમ, ન્યુમોનિયા અને એવાં જ બીજાં શ્વસનનળી કે ફેફસાંનાં દરદો થાય છે. ખોરાકનું અપચનમાંથી દમ, શ્વાસ, કાસ અને સસણી જેવાં દરદો પણ આવી પડે છે.

કફપ્રકોપ કે અતિ પોષણના સંગ્રહને કારણે એવા જ બીજાં દરદોમાં, જળોદર, હાથીપચુ, સોજા અને નાનીમોટી કારણ વગર પેદા થતી અશક્તિની ફરિયાદ જેવા મળે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં પ્રમેહ પ્રદર, અને મીઠી પેશાબ બને બળા થાય છે.

મેઢ અને મધુપ્રમેહ-મીઠી પેશાબ ખૂને બેળા થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ દરદીનું હૃદય નબળું પડે છે. એની સ્થિતિસ્થાપકતા ચાલી જાય છે, સંકોચ વિકાસ થવાની ક્રિયા મંદ પડે છે અને પરિણામે હૃદય પહોળું-થઈ-જાય છે અને નીચે ટળી પડે છે.

કફપ્રકૃતિની એક વિશેષતા એ છે કે એ લોકો ખૂબ જ ઓછું ખાંચે છે. વાતપ્રકૃતિમાં જેમ સતત વાતો કરવાનો આગ્રહ રહે છે તેવી અતિવાકપદ્ધતિ આ પ્રકૃતિમાં દેખાતી નથી.

ખોરાકની દૃષ્ટિએ કફપ્રકૃતિનો વિચાર કરીએ તો, એ લોકોને તીખા, ખાટા, ખારા પદાર્થો જેવા કે તળેલા ગાઠિયા, ભજિયાં, એવડો અને મરીમશાલાવાળો ખોરાક અને અથાણાં વિશેષ લાભ છે જ્યારે ગળ્યા પદાર્થો તરફની રુચિ ઘણી જ મંદ હોય છે.

કફજ પ્રકૃતિવાળા લોકોને જ્યારે કફજ વિકૃતિ પેદા થાય છે ત્યારે એનું એક વિશેષ લક્ષણ રક્તદોષમાં પણ જોવા મળે છે. આવા લોકોને નાનામોટા જલદી પસ થઈ જાય એવાં ગુમડાં થાય છે, ધારાં, થાય છે, વારંવાર એના બિયલા આવ્યા કરે છે અને દરદવાળી ચામડી ગેગી જતી હોય એવું રહે છે. ખૂબ જ પ્રયત્ન કરવા છતાંય આ પ્રશ્ન-ગુમડાં કેમેય જલદી રૂઝાતા જ નથી એવું જોવા મળ્યું છે.

કફજ પ્રકૃતિનાં આ સામાન્ય જનસમાજને સમજવામાં હિપયોગી અને એવાં લક્ષણો અને એની વિકૃતિમાંથી પેદા થતા દોષો છે. માણસે આ દોષમાંથી મુક્ત રહેવા માટે અને શરીરમાં આ કફ આગમુની જોય પડ્યો રહે એનાં કગતાં કફની પોષણશક્તિનું જીવનશક્તિમાં પરિવર્તન થઈ જાય એ માટે આ પ્રકૃતિનાં લોકોએ આટલી સલાહ અને ચીવટ રાખવી જોઈએ.

✓ (૧) સવારના ગરમ પાણી અને મધ એમાં થોડોક આદુનો રસ મેળવીને નિયમિત પીવું.

(૨) ખોરાકમાંથી ગળ્યા, ચીકણા, મેહન તરવોવાળા પદાર્થો બંધ કરવા અને પચે એવો જ સાદો ખોરાક લેવો.

✓ (૩) સાથવો, ધાણી, દાળિયા જેવા રૂક્ષ અને સૂકા પદાર્થો કફમાં વિકૃતિ થવા દેતા નથી એટલે એનો હિપયોગ કરવો.

✓ (૪) કફજ દરદી કે પ્રકૃતિવાળા માટે ઉપવાસ ખૂબ જ હિતકારી નીવડે છે.

(૫) એવી જ રીતે આ દોષ કે પ્રકૃતિમાં જીવ બંધ કરવી જોઈએ જાગરણ કરવાથી કફનો સંચય પ્રકોપ ઓછો થાય છે.

(૬) નાનાં બાળકોને કફજ વિકૃતિ પેદા થવામાં ત્રણ ગ્રંથિતિ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે : (૧) માતાનો ખોરાક (૨) બહારનું દૂધ (૩) ઋતુગન્ય પરિવર્તન. માતાનો ખોરાક કફજ દોષ પેદા કરે એવો હોય તો બંધ કરવો જોઈએ. બહારના દૂધ હિપર બાળક રહેતું હોય તો એમાં વાવડીંગ નાખીને ગરમ કર્યા પછી જ એ દૂધ પીવડાવવું જોઈએ. ઋતુનાં પરિવર્તન વખતે બાળકનું પેટ સાફ રાખવું જોઈએ.

(૭) કફજ પ્રકૃતિ હોય અને સાથે જ કફ વિકૃતિ પેદા થઈ દોષ ત્યારે નિયમિત સવારના એકાદ ઊંઘડી કરાવી લેવાથી સારી રાહત મળે છે.

પ્રકૃતિ દોષ અને વિકૃતિમાં આટલી જ ચીવટ અને સલાહ હિપયોગી બનશે.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ સાતમો : પ્રતો, પર્વો અને આરોગ્ય



મકર સંક્રાંતિ

આજના વિજ્ઞાનમાં સૂર્યની શક્તિનો, એના પ્રભાવનો વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર અને પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. સૂર્યની આ અખૂટ શક્તિનો ઉપયોગ આપણા પ્રાચીનોએ પણ એ વખતના દેશકાળ અને ઋતુ પ્રમાણે કર્યો હતો. અને આથી જ, જે દિવસે વિજ્ઞાનનો વિકાસ નહોતો થયો ત્યારથી સૂર્યને એક દેવ તરીકે સ્વીકારી એની પૂજા, અર્ચના, પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. સૂર્યની આસપાસ સૂર્યનમસ્કારની દિનચર્યાનો આચાર સ્વીકારી એની શક્તિનો ઉપયોગ માણવાની પ્રથા પણ આપણા દેશમાં સ્વીકારવામાં આવી છે.

આપણા દેશમાં સૂર્યની ગતિ સાથે જ અનેક નાનાંમોટાં પરિવર્તનો આવે છે. દિવસ અને રાત, આ સૂર્ય અને પૃથ્વીની ગતિનું પરિણામ છે. આપણી ઋતુઓ—શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસુ પણ સૂર્ય અને પૃથ્વીની ગતિને જ આભારી છે. આપણા દેશનો જીવન-વ્યવહાર આથી જ આ સૂર્યપિતા અને પૃથ્વીમાતાની આસપાસ ગોઠવાયો છે. આથી જ આપણા યુગણકાલીન પર્વો પણ આ ગતિમાનના પ્રભાવની સાથે સુમેળ રાખવાના એક પ્રયત્ન તરીકે ચીકાગયાં છે. શિયાળાનાં શક્તિપર્વો, ઉનાળાનાં તપપર્વો અને ચોમાસાનાં વ્રતપર્વો આ જ હેતુથી ગોઠવાયાં છે. માનવજીવનમાં કોઈ પણ આવરણ ક્રિયાને સહજ જનાવીને એનો લોકસંસ્કાર દ્વારા પ્રચાર કરવો એમાં જ માનવીની શક્તિની સાર્યકતા છે, અને આથી જ આપણા પ્રાચીન યુગપુરુષોના જીવનની સાર્યકતાનાં જીવંત સાક્ષીઓ આજનાં પર્વો બની ન્નય છે.

માણસે દરરોજ સ્નાન કરવું જ નોઈએ એ લોકસંસ્કાર જેણે પ્રગજીવનમાં દાખલ કર્યા હશે એનું આજે ભલે મૂલ્ય ન સમજાય પણ આ મૂલ્ય સમજવાની ઉપેક્ષા તો કરી ચક્રાય એવું છે જ નહિ.

દિવાળી પછી હેમત અને શિશિર જેવી બે ઋતુઓ આવે છે. બહુ મોટો ફેફસાર પડતો ન હોવાથી આપણે માત્ર શિયાળા તરીકે જ એ ઋતુઓનો વિચાર કરીએ છીએ.

શિયાળો એટલે ઠંડી ઠંડી હવાથી માનવીના શરીર ઉપર સ્પષ્ટ રીતે જુદા પડે તેવા ફેફસારો થાય છે. ચામડી તરડાઈ જાય, હોઠ ફાટે, નાળા માણુઓને વા, સંધિયા ને એવા જ બીજાં ઠંડીના પ્રભાવથી પેદા થનારા દરદો થાય છે ચામડીનું સક્રિયન વધે એટલે ચામડી દાગ જે એરો બહાર ચાલ્યા જતા હોય છે તે અટકે. ચામડી નીચે જ એનો સમગ્ર ધાય અને પરિણામે આ એરી દારોની સીધી અસરથી ચામડીના-લોહીવિકારના રોગો પેદા થાય.

ઠંડું હવામાન માનવીના શરીરની ગરમીને ખેંચી લે છે. આ ગરમી એાછી હવાથી જીવન માટે આવશ્યક ગરમીના અભાવે અનેક પ્રકારના નાનામોટા રોગો આવે છે. સૌથી મહત્વનો રોગ એ માનવીના ખોરાકમાંથી મળતી આવશ્યક શક્તિના અભાવનો છે. આથી જ શિયાળાનાં પર્વો એ બીજી રીતે કહીએ તો ખોરાકનાં પર્વો છે—હવામાનની સામે શરીરનું રક્ષણ કરી શકે તેવી પાચનશક્તિ વધારવાનાં પર્વો છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણો સમાજ શિયાળામાં પાક-પકવાનો લે છે. ઘીતેલની આસપાસ મરી, મસાલા, તેમજના અને મધુરરસ પ્રમાણ ગળપણ મેળવીને એની વાનગીઓ બનાવીને વાપરે છે. શિયાળામાં માણસે વિશેષ ઘીતેલ ખાવાં નોઈએ. એવું શા માટે? કદી આપણે વિચારીએ છીએ કે આવો ખોરાક લેવો નોઈએ એ આવશ્યક છે? પરાપૂર્વનો ક્રમ ચાલ્યો આવે છે માટે આપણે એનું અનુસરણ કરીએ છીએ. પરંતુ આ ઋતુમાં ઘીતેલના ખોરાકને વિરાનનું પણ સમર્થન છે જ, એ આપણે જાણી લેવું નોઈએ. આપણે આજે

એટલું તો જાણીએ જ છીએ કે ખેરાકનાં તમામ ધટકોમાં ચરખી સૌથી વધારે ગરમી આપે છે. પ્રોડીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ દ્વારા એક ગ્રામ ખેરાકમાં ૪ કેલોરી ગરમી મળે છે, જ્યારે એટલી જ એક ગ્રામ ચરખી દ્વારા નવ કેલોરી ગરમી મળે છે. શિયાળામાં ગરમી આવશ્યક છે એટલે આપણે આ ગરમી આપનારા ખેરાકનો સ્વીકાર કર્યો છે. જે દિવસે વિજ્ઞાનનો વિકાસ, કે વિચાર નહોતો થયો તે દિવસનો આ નિર્દેશ છે.

શિયાળામાં મકરસંક્રાંતિનું પર્વ આવે છે. મકરસંક્રાંતિની સાથે જ તલના લાડવા, અડદ, કાળી મોઢરી, રીંગણાં, કાળી શેરડી, અને એવા જ ખીજા કાળા રંગવાળા ખેરાક કે વસ્તુઓ આપણી આંખ સામે આવે છે. શા માટે તલનો, કાળા રંગનો આટલો મહિમા ? આ નિર્ણયની પાછળ વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિ છે.

શિયાળામાં ઠંડી વધે છે ત્યારે માનવશરીર ઉપર રક્ષતાની, વાયુના પ્રકોપની અસર થાય છે અને પરિણામે માણસના શરીરનાં રસકસ શોષાર્ધ જતા હોવાથી એ ક્ષીણ-નિર્બળ બને છે. તપના તેજમાં ચરખી છે. એમાં પિત્તવર્ધક પાચનશક્તિ છે. જો વૈદ્યશીય રીત તલનો વિચાર કરીએ તો સર્જન જનરલ વોલ્ડસન કહે છે તેમ તલનું તેજ પોષણ અને શક્તિ આપે છે; વાયુને દૂર કરે છે અને કૂકે છે. હણે છે. આમડીના અનેક નાનામોટા વિકારોને શાંત કરી આમડીનો વર્ણ મુધારે છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષોના જનનઅવયવોના કોઈ પણ દોષને દૂર કરે છે. પ્રમેહ જેવાં ભયંકર દરદો ઉપર પણ એનો ખીજો દોષ પણ ઔષધો કરતાં લાભદાયી ઉપયોગ માલૂમ પડ્યો છે. સ્ત્રીઓના આર્તવદોષ-માસિક ઓછું આવતું હોય, ન આવતું હોય, દુખાવા સાથે આવતું હોય, એમાં ગાંઠાગડકાને રેપા-તાંતણા આપતા હોય તેવા રોગોમાં પણ એનો ઉકાગો લેવાની લલામણ કરવામાં આવે છે.

તલનું તેજ કૃમિદન-જંતુદન છે અને આથી જ દાંતના રોગો ઉપર એના અનેક જુદા જુદા સિદ્ધ-કંપો વાપરવાનો આયુર્વેદમાં નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે.

આજે વિજ્ઞાનના પરિચય પછી આપણો મમાજ નજરે છે કે કાળો ગંગા ગરમીનો સંગ્રહ કરી શકે છે, જ્યારે સફેદ રંગ ગરમીનું પરાજીવન કરે છે—ગરમીને પાછી ધકેલી દે છે આથી જ શિયાળામાં જ્યારે સૌથી વધારે ગરમીની જરૂર છે, ત્યારે કાળા રંગનો ખોરાક અને વસ્તુઓનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે.

મકરસંક્રાંતિના દિવસથી સૂર્ય ઉત્તર તરફ પાછો વળે છે, આથી આ દિવસને ઉત્તરાયણ કહેવામાં આવે છે. આપણે ઉત્તર ગોળાર્ધમાં રહીએ છીએ એટલે સૂર્ય હવે ધીમે ધીમે આપણી નજીક આવે છે, અને આપણી રસધાતુઓને ગરમી આપી પાતળી અને હીનવીર્ય બનાવશે, એની આપણા આરોગ્ય ઉપર મારી અસર થશે આ ઋતુ-પરિવર્તનની આવનારી અસરમાંથી બચવા માટે સંક્રાંતિના દિવસે પોતાની ધાતુગત શક્તિ વધારવા માટે, એક સામૂહિક પુરુષાર્થ કરવા માટે એને વ્રતનું સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું છે.

આ વ્રતમાં આપણે દાન કરીએ છીએ તે દિવસે ગાયને ધૂધરી, ગરીબોને તવના લાકડું અને જે સંપત્તિ હોય તેો ગરમ કપડા આપીએ છીએ ભારતીય સંસ્કારને સતત જાગ્રત રાખનારા ‘વ્રતરાજ’ નામના બહુમુદ્ધ પ્રથમાં આ દિવસે ધૂત અને કબજનું દાન કરવાનો મહિમા બતાવવામાં આવ્યો છે. હિમ ઠડીના દિવસોમાં જેની પામે આધન-સગવડ છે તે તેા અનેક રીતે પોતાની જીવનશક્તિ ટકાવી રાખવા માટે પ્રયત્ન કરશે પણ જેની પામે કશું જ નથી તેવા દીનદુખિયાના જીવનનું શું ? માનવતાનો આ સાદસાલળીને એમનેજ જીવન જીવવાની અનુકૂળતા મળી રહે તે માટે દાનની પરપરા સ્વીકારાઈ છે.

પૂ. કાકાસાહેબ એમના ‘જીવતાં તહેવારો’માં લખે છે કે આ દિવસે મહારાષ્ટ્રમાં “તિલદયા ગુડદયા”નો ભારે મોટો મહિમાવતો ઉત્સવ જોજવવામાં આવે છે. દરેક, નાના મોટા સૌ, એકબીજાને તલગોળની લાણી કરે છે તલ અને ગોળમાં જે સ્નેહ (ચરણી) છે તેવો જ સ્નેહન માનવીજીવનને અનેક રીતે તદુરસ્ત રાખવા માટે વિકસે એવી મગજ લાવના આ દિવસે વ્યક્ત કરવામાં આવે છે.

મકરસંક્રાંતિના પર્વનું આ છવનદર્શન છે. સરકારમૂલ્ય છે. આ દિવસે સૂર્ય, સ્નેહ અને શક્તિની ઉપાસના કરવામાં આવે છે. પતંગ ચગાવવાનો કાર્યક્રમ દ્વારા આપણે સૂર્યસ્નાન કરીને સૂર્યમાથી શક્તિ મેળવીએ છીએ. તલ-મૃતના ખોરાક દ્વારા સ્નેહ મળે છે.

વસંતનો આહારવિહાર

માનવછવનમાં રોગોનાં કારણોનો વિચાર ખૂબ જ મહત્વનો ગણવામાં આવ્યો છે. ભારતીય આયુર્વેદ કહે છે રોગમાનનું કારણ મદાસિ છે, ન્યારે અર્ધતન વિજ્ઞાન આ રોગ માટે જંતુજન્ય સ્થિતિને પ્રાધાન્ય આપે છે. મદ અસિ કે જંતુજન્ય સ્થિતિ એ બંનેનો જો તાત્વિક રીતે વિચાર કરીએ તો બંને માટે એક જ રીતે વિચારવું પડે—વિચારવું જોઈએ એવું લાગશે; પણ આજે એ રીતે વિચારાતું નથી. કારણ, જંતુને મારી નાંખવાની જ એકમાત્ર દષ્ટિ સ્વીકારવામાં આવી છે. જંતુઓને મારી નાખવા માટે ઉગ્ર પ્રકારનાં ઔષધો—ત્રસાયણોનો આજે ઠીક પ્રચાર વધ્યો છે, પણ આમ છતાંય આરોગ્યનો જે વિસ્તારથી—વિવેકથી વિચાર કરે છે એવા સૌને લાગે છે કે રોગનાં જંતુઓનો નાશ કરવો એના કરતાં રોગનાં જંતુઓની સામે માનનીની પ્રતિકારશક્તિ વધે તેવા પ્રયત્નો કરવા એ અનેક રીતે હિતકર છે. આયુર્વેદનું આ પ્રતિકારશક્તિ મેળવવાનું એક વિશિષ્ટ અને વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર છે. આ શાસ્ત્રને ઋતુચર્યા કહેવામાં આવે છે.

માનવીમાત્ર ધરુએ કે ન ધરુએ, સ્વીકારે કે ન સ્વીકારે એના ઉપર એ જે પ્રદેશમાં રહે છે તેના હવામાનની અસર થાય છે જ. રોગો પેદા કરવામાં કે નીરોગી સ્થિતિ મેળવવા માટે આ પ્રાદેશિક હવામાન ધણો જ મહત્વનો ફાળો આપે છે. જે પ્રગ્ન આ હવામાનના ફેરફારનો અભ્યાસ કરીને ગોતાની દિનચર્યા—ઋતુચર્યા ગોઠવે છે તે પ્રગ્ને જનુનાશકોનો વિચાર કરવો પડે નહિ પણ રોગિન્દા

જીવનના આહારવિહારમાંથી જ એમને એક એવા પ્રકારની શક્તિ મળી રહેશે કે જે રોગની સામે પ્રતિકારની શક્તિ આપશે. ભારતીય આયુર્વેદે આવી શક્તિ આપી છે, એની ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે. આજે માનવી વધારે વિકૃત થયો છે, વધારે સ્વાસ્થ્યપ્રધાન ખોરાક તરફ વળ્યો છે, વધારે અસયમી બન્યો છે અને પરિણામે રોગના ભોગ થવાની સ્વાભાવિકતા વધી છે.

શિયાળામાં શિખંડ-આઈસ્ક્રીમનો ઉપયોગ થાય, થવો જોઈએ એ વિચાર સાનુકૂળ છે ? પણ આજે એનો પ્રચાર વધ્યો છે, પ્રાણુ-વાયુ ઘટ્યો છે, ઠંડી હવામાં કાર્યક્ષમતા વધારવાની પ્રણાલિકા વધતી જાય છે. ખાંડ, મેદો અને ચરણીનો વપરાશ એટલો બધો વધી ગયો છે કે તેને પચાવવા માટે જે શ્રમ જોઈએ તે મળતો નથી. આમ, સવારના ઊઠવાથી રાત્રે સૂવા સુધીના તમામ વ્યવહાર ઉપર જે દષ્ટિ નાખીશુ તો લાગશે કે આપણો જીવહાર આજે વિજ્ઞાનની પ્રગતિ સાથે વિકસ્યો છે, પણ એનાથી આરોગ્ય મળી રતું છે એમ કહી શકાય એવું નથી.

આજે વસંતઋતુ ચાલે છે. વસંતના નામરમરણ સાથે જ અનેક ઉત્લાસભરી લાગણીઓ આપણા મનમાં પ્રગટ થાય છે. ઋતુના જીવનમાં વસંત એ ઋતુનો યૌવનકાળ છે. યૌવન એટલે ઉડાઉપણું. પોતાની પામે જે કંઈ હોય તેનું પ્રદર્શન કરીને આનંદ માણવો એ યૌવનનો સ્વભાવ છે. આ દિવસોમાં પ્રકૃતિ સોજે કળાએ પ્રકુલ બને છે. રંગબેરંગી ફૂલોની મોહકતા હવામાનને લારી દે છે.

કાકાસાહેબ કહે છે : “ વસંતનો સ્વભાવ ઉડાઉ હોય છે. માનવી-માત્રમાં વસંતની આકર્ષક ક્ષાંતિ ચડે છે અને પોતાની તાકાતને ઋતુના સ્વભાવ સાથે વેડફી નાખવાની ઉત્કટ ઇચ્છા જાગે છે; પરંતુ આ ઉત્કટ ઇચ્છાને સયમપૂર્વક રોકી શકે એ જ માણસ આરોગ્ય જાળવી શકે છે. ગયેલી શક્તિ શિયાળામાં પાછી મેળવાય છે, પણ શિયાળામાં મેળવેલી શક્તિ વસંતમાં સાચવવી એ સહેલી વાત નથી. વસંતમાં સયમ સચવાય તો જ આખું વર્ષ આરોગ્ય જાળવાય. ✓

વસંતના ઉત્થાસમાં સંયમની ભાષા શોભતી નથી, સહન થતી નથી, પણ એ જ વખતે એની અત્યંત જરૂર હોય છે ક્ષીણ થયેલા માનવી પર્ય પાળે એમાં શી નવાઈ? એમાં શો લાભ? માંડ માંડ શ્વેતુ એમાં શું સ્વાસ્થ્ય? જાણવણી એ જ વસંતનો લહાવો છે.

વસંતની આવી પ્રભાવિત સ્થિતિ હોય છે. ઉનાળો અને શિયાળો એ બન્નેનું સમેલન આ વસંતમાં થાય છે. સવારની ઠંડી અને બપોરનો તાપ માનવીને આઘાત પ્રત્યાઘાતના વખતમાં ધકેલે છે અને આ આઘાત-પ્રત્યાઘાતમાંથી જ મદાગ્નિ પેદા થઈને રોગજન્ય સ્થિતિ પેદા થાય છે. આ સ્થિતિમાંથી મુક્ત રહેવા આ ઋતુનો એક વિશિષ્ટ આહાર અને વિશિષ્ટ વિદ્યાર સ્વીકારાયો છે.

મદા મહિનામાં એ પર્વો ડીક મહત્ત્વનું ધ્યાન ખેંચે છે : (૧) બીખાણખી (૨) મહાશિવરાત્રિ.

બીખ મહાભાગતની એક આગમ્ય વ્યક્તિ છે. મંગળ મૂર્તિ બીખના નામરમરણ સાથે જ ત્યાગ, મત્સ્ય અને અખંડ ધ્વજચર્ચ આપણી સામે ખડા થાય છે. આજે ધ્વજચર્ચની વાત દાંડીપાત્ર લાગે છે. ફેઈડ અને પશ્ચિમના અન્ય લેખકોએ આજે જાતિય ઇતિહાસને ખરેખરી મૂકે તેવા સાદિલનો દગલો આપણી સામે મૂકી દીધો છે. માનવીના મનોવિજ્ઞાન કે મનોબ્યાપાનના આવરણની આરાપાસ આ જાતીય વિચારોને એવા મુદ્દર રીતે વણી દીધા છે કે એ જ એકમાત્ર સત્ય હોય એવું આજે તો માની લેવામાં આવ્યું છે. બીખનું અખંડ ધ્વજચર્ચત્ર માનવીના શ્વેતનમાં એક વિચારનું બીજ મૂકી જાય તો પણ એથી માનવીની શ્વેતનશક્તિ વધુને આજના વિજ્ઞાનમાં ઓગસિવતા જેવો શબ્દ જોવા મળતો નથી. આ ઓગધાનુ વીર્યરક્ષણથી પેદા થાય છે.

ખીનું પર્વ મહાશિવરાત્રિનું છે. ભગવાન શકર એ સંહારનો દેવ છે. રોગો પેદા થવાની સંભાવના હોય ત્યારે આ સંહારના દેવની આરાધના-પૂજન અર્ચના કરવામાં આવે છે એટલે આ દિવસોમાં વિશિષ્ટ પ્રકારનો આહારવિહાર સ્વીકારાયો છે.

વસંતઋતુના પ્રભાવની એ ફલયુતિ છે : (૧) શિયાળામાં મેળવેલા ખોરાકનું પાચન કરવું. આ પાચન માટે વનઋતુ કરવું, ગરમી તડકો વેઠવો; શરીરમાંથી પાચનના અતિ અવાધ્યયનાં પરિણામે પેદા થનારા ઝેરોને બહાર ફેંકવા પસીનો કાઢવો. લોહીમાં પેદા થયેલા-ભરાયેલા અમ્લપ્રધાન ઝેરોને, હોળોને દૂર કરવા (૨) વસંતઋતુમાં એવા પ્રકારનો ખોરાક લેવો કે જેમાંથી રોગોત્પાદક કક પેદા થતો અટકે. ખજૂર, ખારેક અને ઝોવા જેવી જીન કફને પેદા થતા અટકાવે તેવા તેળના, મસાલાવાળા દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરી શકાય. ખોર, ટમેટાં, ખૂંચ, મોગરી, ગાજર, ગેંગણા, મરચા, ગેરડી જેવા દ્રવ્યોનો છૂટથી ઉપયોગ કરીને લોહીમાંનાં રક્તકણોની શક્તિ વધારવી એ આ ઋતુનું અવતારકૃત્ય છે.

આ ઋતુમાં આટલું કરો :

ઠંડાં દ્રવ્યો, પીણાં ન લ્યો.

દહીં અને ખાંડવાળી ચીજો ન લ્યો.

વાસી ખોરાક ન લ્યો. તાજા, ગરમ ખોરાક લ્યો. દિવસે ન સૂઓ.

ખૂબ જ તડકામાં ફરો. નિયમિત શરીરે માલિશ કરો.

વસંતમાં પોપણનો વિચાર કરવા કરતાં પાચનનો વિચાર પહેલા કરો.

અલ્પજીવંત

આપણા રોગવિજ્ઞાનમાં આજે એક સખ્દનો ભારે મોટો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે, જ્યાં અને ત્યાં એ સખ્દપ્રયોગ સાંભળવા મળે છે. આ સખ્દપ્રયોગ તે પ્રતિકારની શક્તિ છે. માણસે પોતાની પ્રતિકારશક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ, એવું ભારપૂર્વક કહેવામાં આવે છે અને આ પ્રતિકારની શક્તિ વધારવા માટે જાત જાતની અને ભાત ભાતની દવા, ઈન્જેક્શનો અને કેટલાક વિશિષ્ટ પ્રયોગો કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

અઘતન વિજ્ઞાનમાં આ પ્રતિકારશક્તિના જે બેદ પાડવામાં આવ્યા છે :

(૧) પ્રાકૃતિક પ્રતિકારશક્તિ, (૨) મેળવેલી જીવનશક્તિ

પ્રાકૃતિકમાં આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારનો વિચાર થયો છે અરે, પણ એ વિચારની પાછળ જે શ્રદ્ધાનું બળ જોઈએ તે જોવા મળતું નથી. અને આથી જ્યાં અને ત્યાં મેળવેલી જીવનશક્તિ માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે આગ્રહ કરવામાં આવે છે. ટાઇફોઇડના, શીળીના, શરદીના, મોરી ઉધગસના, ધનુરના, કેબ્રેરાના અને એવા તો અનેક નાનામોટા ખીજ રોગો માટે પણ ઇન્જેક્શનો લેવાનો પ્રચાર વધી રહ્યો છે. મેળવેલી જીવનશક્તિનો આ પ્રકાર આજે ઠીક ફાટ્યો-ફૂટ્યો છે અને એનાં પરિણામો પણ પ્રથમદર્જને ઉત્સાહપ્રેરક, આશાજનક લાગે છે, પરંતુ આવા પ્રયત્નો પાછળનાં ભયસ્થાનો પણ એટલાં જ ચિંતાજનક છે એવું જગતે અનુભવ્યું છે પરિણામે. આજે એક વિશિષ્ટ વર્ગમાં આવા સીરપ-વેક્સીનનો ઠીક ઉપ રીતે વિરોધ પણ વધી રહ્યો છે. આ પ્રકારના સીરપ-વેક્સીનનો વિરોધ ન કરીએ તો પણ માનવસમાજે એના ઉપયોગ માટે વિવેકની મર્યાદાઓનો સ્વીકાર કરીને અનિવાર્ય સંયોગોમા જ એનો ઉપયોગ થાય તેવી જગત ખબરદારી રાખવી જોઈએ.

લોકો પૂછે છે કે આયુર્વેદમાં આયુ કાંઈ છે? આયુર્વેદમાં બધું જ છે, એવું કહીને એની પ્રતિકાને હાનિ પહોંચે તેવું મંતવ્ય પ્રગટ કરવાની મારી ઇચ્છા નથી, આજે એવો સામો જવાબ આપવાની જરૂર પણ નથી, કારણકે આયુર્વેદનું એ ખ્યેય નથી. આયુર્વેદમાં આવી ચિકિત્સા પ્રણાલી નથી એમા એની હિનતા લોકોને ભલે લાગે, પણ હકીકતની દૃષ્ટિએ આવી નજરે આયુર્વેદને જોવાની જરૂર પણ નથી, એમ કહેવાનું મન થાય છે. મેળવેલી જીવનશક્તિ કરતાં જ આયુર્વેદની પ્રતિકારશક્તિની વ્યાખ્યા, દ્રષ્ટિ અને સમજણ ઘણી ભ્રમ છે—સરકારયુક્ત છે.

✓ આજે ચૈત્ર મહિનો ચાલે છે. ચૈત્રના તાપની શરૂઆત છે અને વૈશાખમાં તો એ પૂરજાહારમાં ઉચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચે છે. વૈશાખી વાયરા માનવી જીવનને અકળાવી મુકે તેવા ઉચ્ચ હોય છે. આ તીવ્રતા રોગો-ત્પાદક અને છે. સંક્રામક રોગો ફાટી નીકળે તેવા એથી રોગો આવી ઉચ્ચ ગરમીમાં પેદા થાય એ સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. આવી રોગોત્પાદક સ્થિતિમાંથી બચવા આયુર્વેદે માનવીના આહાર, વિહાર અને મનો-વ્યાપારનું સમય-નિયમન સ્વીકારીને પ્રતિકારની શક્તિ પ્રગટાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. ચૈત્ર માસનાં અલ્પજ્વાંત્રો આ પ્રતિકારશક્તિના પ્રત્યક્ષ પ્રમાણપત્રો છે.

• કેવી સારી વાત છે ? ચૈત્ર માસમાં મીઠું ન ખાઓ. આ ચૈત્રમાં અલ્પજ્વાંત્રો મોટા શો મોટે, એવો આપણે કદીએ પ્રશ્ન કર્યો છે ? એક બાજુથી ચૈત્ર માસમાં મીઠું ન ખાવું એવો ભારતીય પ્રજાસિકાને અનુકૂળ-આવશ્યક એવો આદેશ છે, તો બીજી બાજુ આ જ દેશમાં ઉનાળામાં ખૂબ જ મીઠું લ્યો એવી વાતો પણ વિદ્યાનના નામે વહેતી કરવામાં આવી છે. મીઠું ખાવાની ભલામણ કરતાં એમ કહેવામાં આવે છે કે મીઠું ખાવાથી લોહી પાતળું પડે છે. ઉનાળામાં સતત પસીનો થતો હોવાથી લોહીમાંથી પાણીનું તત્ત્વ આશ્મું જાય છે અને અંતે એક અવસ્થા એવી આવે છે કે લોહી પોતે જ એમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહીપણું ન રહેવાથી થીજી જવા માંડે છે. એમાં અમ્લતા પેદા થઈને વિપજન્ય દોષો પેદા થાય છે. આવી રોગોત્પાદક સ્થિતિ-માંથી બચવા માટે શરીરમાંથી પસીના વાટે ઓછું થતું મીઠું છોડી અને નીરોગી રહેા એવી વાત કરવામાં આવે છે. થોડા વખત પહેલાં વિશેષ મીઠું લેવાની એક પ્રખ્યાત ડાકટરે જાહેર રીતે પત્રિકા પ્રગટ કરીને જાહેરાત કરેલી.

ઉનાળામાં-જે રીતે ગરમીનું નિયમન કરવા માટે પસીનો પેદા થાય છે તેમાં શરીરમાંથી મીઠાના દ્વારો બહાર આશ્મા જાય એ વાતનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. તો પણ મીઠું વિશેષ ખાવાનાં ભયર્યાનો પણ એટલા જ વિચારવા જેવાં છે.

✓ સૌથી પહેલાં એ જોવું જોઈએ કે મીઠું વિશેષ લેવાથી રક્તના બધારણ ઉપર તેની માઠી અસર થાય છે. એની પોષક શક્તિ ઘટે છે, એ વિશેષ પ્રવાહી બને છે અને લોહીમાં સંગ્રહાતાં મીઠાનાં તત્વોથી એની ગરમીને સંગ્રહવાની શક્તિ પણ વધે છે.

આજના વિજ્ઞાનની એક માહિતી એ છે કે મીઠું, ઠંડી કે ગરમીનું જલનબિન્દુ કે શીતબિન્દુ ઊંચું—નીચું લઈ જવામા ધણો જ મહત્વનો ફાળો આપે છે. આઈસ્ક્રીમ બનાવતી વખતે બરફ ઠંડો હોવા છતાં એમાં વિશેષ મીઠું ભેળવી એની ઠંડકની માત્રા વધારવાનો પ્રયત્ન થાય છે; અને એથી આઈસ્ક્રીમ જલદી તૈયાર થતો હોય છે; એવી જ રીતે ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખવાથી એની ગરમી—ગ્રાહક-શક્તિ ઝડપી બને છે આ એક અપ્રત્યક્ષ સત્ય છે. તેના પ્રકાશમાં મીઠું ઉનાળામાં લેવાથી લોહી અને લોહીમાંથી પરિવર્તિત થતી અન્ય ધાતુઓ કેવી અને કેટલી વિકૃત-હીનચીર્ણ બનશે તેનો વિચાર કરી લેવો જોઈએ. આવો વિચાર પ્રાચીનોએ કર્યો છે અને આથી જ શરૂ થતા ઉનાળામાં લોહીની પ્રતિકારશક્તિ વધે—એ ઘટતી અટકે એ માટે ચૈત્ર માસમાં મીઠું ન લેવાનો નિર્દેશ કર્યો છે લોકોની ધાર્મિક લાગણીઓ સાથે આ પર્વને સાકળીને લોકોની સ્વાભાવિક રીતે પ્રતિ કારશક્તિ વધી રહે તેવો માર્ગ સ્વીકારાયો છે ચૈત્ર માસમાં અશૂણા મતોનું આ અવતારકૃત્ય છે.

મીઠાના ભયરધાનોનો વિચાર કરીએ તો મીઠું એક એવું રસાયન છે કે એના વિશેષ સેવનથી શરીરમાં પાણીના સંગ્રહ (પકડી રાખવાની સમર્થ ક્રિયા) ઉપર એનો ઉગ્ર પ્રભાવ પડે છે પાણીનો વિશેષ જથ્થો લોહીમાં ભરાઈ રહે છે અને પરિણામે આ વિશેષ પાણીના સંગ્રહથી મોજા જોવા નાના મોટા રોગો થાય છે અંગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં 'ટ્રાપ્સી એરોઈટ્રીસ' કહી શકાય, તેવા આ રોગોમાં પાણીના ભરાવાને બે શરીરરચનામાંથી દૂર કરવું હોય તો મીઠું બધ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. મીઠું બધ કરવાથી પેશાબ દ્વારા પાણીનો વધારાનો જથ્થો દૂર થાય છે અને પરિણામે રોગજન્ય સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવાય છે.

લોહીવિકારના રોગોમાં પણ મીઠું બંધ કરવું પડે છે તેની પાછળ પણ લોહીમાં રહેલા ક્ષારમય દોષો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. ક્ષાર એના પ્રભાવ વડે લોહીમાંની પોષક પ્રતિકારશક્તિ આપતી સ્નિગ્ધતાને તોડી ફોડી નાખે છે અને પરિણામે આની સ્નિગ્ધતાના અભાવે લોહીની સમગ્ર તાકાત ફીણ થાય છે.

બ્લડપ્રેશરના રોગોમાં મીઠું બંધ કરવામાં આવે છે. હૃદયરોગમાં મીઠું બંધ કરવામાં આવે છે. ચામડીના રોગોમાં પણ મીઠું બંધ કરવું પડે છે. એવી જ રીતે કેટલાક વિદગ્ધપિત્તમય રોગોમાં પણ જેવાં કે હોજરી, આતરડાં, પકવાણ જેવા અવયવોમાં ચાંદા, આળખ કે મોળે પેદા થયેા હોય તેવા રોગોમાં પણ મીઠું બંધ કરીને રોગોપચાર કરવાનો રહે છે. મીઠાની આવશ્યકતાનો સ્વીકાર કરીએ તો પણ એના ઉપયોગથી પેદા થનારા ભયસ્થાનો પણ એટલાં વિચારણા માગે છે. આથી વિચારણા પ્રાપ્તીનો એ વર્ષમાં જે વખતે તાપના પ્રભાવથી પિત્તજ રોગો વધવાની શક્યતા સ્વાભાવિક હોય છે તે વખતે કરી છે.

ચૈત્ર માસમાં મીઠું ખાવું હિતકર નથી, એટલું કહીને એમણે આરોગ્યના સમગ્ર પ્રશ્નોને આવરી લીધા છે. વર્ષમાં એકાદ વખત લોહીની પ્રતિકારશક્તિની આસપાસ માનવી પોતાનો આહારવિહાર અને મનોવ્યાપાર ગોઠવે, એ માનવીજીવનમાં સમગ્ર વિકાસની દૃષ્ટિએ આવશ્યક ગણવામાં આવ્યું છે અને આથી જ મીઠું બંધ કરીને એક લોકસંસ્કાર દ્વારા નીરોગી રહેવાનો માર્ગ વિચારાયો છે. પ્રતિકારની શક્તિની વાતો આજે જે રીતે થાય છે એ વાતો કરતાં આ વાત વધારે મૌલિક છે, વધારે સાનુકૂળ છે, વધારે લોકહિતકારક છે.

મીઠું વિશેષ લ્યો અને સાથે પ્રજવક ‘સી’ લ્યો, પ્રજવકોના સંયોજનો લ્યો, એમ કહેવાની પાછળ માનવીના સમગ્ર હિતના વિચારનો અભાવ છે. ભારતીય પ્રજા આપણાં પર્વોની પાછળની આ જીવંત દૃષ્ટિનો વિચાર કરે ■

રક્ષાબંધન

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં માનવીનો વિચાર એવા સર્વાંગ જીવનની દૃષ્ટિએ કરવામાં આવ્યો છે. આપણાં પર્વો પણ એ વિચારનાં પ્રતીકો છે. છેલ્લા ઢેઢલાક વખતથી આપણાં પર્વોનું આપણો સમાજ આંધળું અનુકરણ કરે છે, પણ વિજ્ઞાનની આજની દુનિયામાં માણસ એકેએક પ્રક્રિયાને વિજ્ઞાનની કસોટીએ મૂકવાને જ એનો સ્વીકાર કરે છે.

થોડા દિવસ પહેલાં ચીપણે રક્ષાબંધનનો ઉત્સવ ઊજવ્યો. આ ઉત્સવમાંથી ઢેઢલાક વિજ્ઞાનની મૂલ્યવસ્તુ ઇચ્છતા શુદ્ધિશાળી યુવાનોએ ઢેઢલાક પ્રશ્નો ઊભા કર્યા છે અને એનો જવાબ માગ્યો છે. એમના પ્રશ્નો આ પ્રમાણે છે :

- (૧) 'રક્ષાબંધન' આવણું મુદ્દ પૂનમના દિવસે જ શા માટે ?
- (૨) રક્ષાબંધન હાથનાં કાંડા ઉપર જ શા માટે ?
- (૩) બહેન ભાઈને રક્ષાબંધન કરે તેવું શા માટે ?

આ ત્રણ પ્રશ્નોનો આપણે એક પછી એક વિચાર કરીએ. સૌથી પ્રથમ રક્ષાબંધન આવણું મુદ્દ પૂનમના જ દિવસે શા માટે તે જોઈએ. ભારતીય આયુર્વેદમાં ૭ ઋતુઓની કલ્પના કરવામાં આવી છે. આ જ્યેષ્ઠ ઋતુને પોતપોતાનો પ્રભાવ છે અને આ પ્રભાવની માનવીમાત્ર ઉપર સારી માડી અસરો થાય છે. આવણું પાસની પૂનમથી શરદઋતુની શરૂઆત થાય છે. શરદઋતુને આયુર્વેદે રોગોની માતા કહી છે. “રોગણામ્ શારદા માતા”, એ એનું પ્રમાણ-વચન છે. આવા રોગો પેદા કરનારી શરદઋતુ શરૂ થાય તે પહેલાં રોગોમાંથી બચવા માટે એક પ્રકારનું બંધન-આહારવિહારનું નિયમન માનવીએ સ્વીકારવું જોઈએ. આ સ્વીકારનું સ્મરણ અને એને સતત આચાર અને વિચારમાં ઉતારવાની વૃત્તિનું પ્રેરકબળ આ બંધન દ્વારા મળે છે. આવણું મુદ્દ પૂનમે વર્ષા જાય છે અને વદ એકમથી શરદ જોડે છે. આ શરદનું જામત બાન આ રક્ષાબંધન દ્વારા થાય છે. બંધનને પણ એક સંસ્કાર-

મૂલક વિચાર સાથે સાંકળીને બંધનના સ્વીકારમાં પ્રસન્નતા કેળવાય એવી એક દૃષ્ટિ આ પર્વોના ઉત્સવની પાછળ જોવા મળે છે.

હિન્દુ જીવનમાં માનવીનો એના સર્વાંગ દૃષ્ટિબિંદુથી વિચાર થયો છે. આમ તો રક્ષાબંધનનું જો દેવળ સાંસ્કારિક-ધાર્મિક મૂલ્યાંકન હોત તો એનો વિચાર ગમે તે પૂનમે કરી શકાત, પણ આ સંસ્કારના મૂલ્ય સાથે એમા આરોગ્યને પણ સાંકળવામાં આવ્યું છે અને આથી જ બીજી કોઈ પૂનમને બદલે આવણ માસની પૂનમનો જ સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે.

શરદઋતુ એ રોગોની માતા છે, એ વિધાનને જરા વિરતારથી જોઈએ. તે આ ઋતુમાં બેજ, ગરમી, ગંદકી આ ત્રણનો ઠીક યોગ થઈ જાય છે. ભાદરવાનો-શરદનો તડકો દોષ પેદા કરે છે, બેજ મંદાગ્નિ નોતરે છે અને ગંદકી જંતુદ્વં વિકૃતિને પેદા કરે છે. આ ત્રિવિધ સ્થિતિમાં એક ચોક્કસ પ્રકારનું બંધન સ્વીકારવું-રક્ષા માટે આહાર અને વિહારના બંધનનો વિચાર કરવો એ વિચારથી આવણ માસની પૂનમને રક્ષાબંધન તરીકે નક્કી કરવામાં આવે છે.

બીજો મુદ્દો છે, રક્ષાબંધન હાથના કાંડા ઉપર જ શા માટે ?

માનવીના જીવનમાં હાથ એક એવા પ્રકારનું અવયવ છે કે જેના દ્વારા માનવી નવસર્જનનો આનંદ માણે છે. કરાગ્રે વસતિ ભૂમી એ વિધાનની પાછળ હાથનાં આંગળીમાં જે એક ભરપૂર સર્જનની શક્તિ ભરી છે તેનો સ્વીકાર છે. નાની-મોટી તમામ ક્રિયા માણસ પોતાના હાથ દ્વારા કરે છે એટલે આવા તમામ પ્રસંગે હાથ ઉપર બાંધેલી રાખડી સતત એક પ્રકારની દીવાદાંડી બને છે. જે વિચાર અને સંકલ્પ સાથે બંધનો સ્વીકાર્યો છે તે સંકલ્પનું બળ તૂટે નહિ-માનવી આજુબાજુની અનેક પ્રલોભનવાળી સ્થિતિમાં પણ પોતાના સંકલ્પને છોડે નહિ અને આવા છોડવાના પ્રસંગોએ સહજ રીતે દેખાતી હાથ ઉપરની રાખડી આવા પ્રલોભનોને જીતવામાં પ્રેરકબળ પૂરે, એવી એની પાછળની સમજણ છે.

બહેન, ભાઈને રક્ષાબંધન કરે તેવું ચા માટે ? આ વિચારને જરા વિસ્તારથી જોવો જોઈએ. આપણા સમાજજીવનમાં સ્ત્રી રક્ષણની અધિકારી છે, તેવો વિચાર સાચો છે. સ્ત્રીને પણ પોતાનું વ્યક્તિત્વ છે, એને પણ પોતાનું એક ગૌરવયુક્ત અવતારકૃત્ય છે. એનો આજે ખ્યાલ નથી. માનવજીવનમાં સ્ત્રી પણ દંડ આપી શકે એ હકીકતની દૃષ્ટિએ સત્ય હોવા છતાંય એ વિચારનો સ્વીકાર થતો નથી અને આથી જ સ્ત્રી પોતાની દબાયેલી-કચડાયેલી દશામાંથી મુક્ત થવા અને પુરુષસમોવડી થવા પ્રયત્ન કરે છે અને આ ભાવને પરિણામે સ્ત્રીની નૈસર્ગિક શક્તિનો અવરોધ પણ આજે તો થઈ રહ્યો છે.

આમ છતાંય બહેન ભાઈને રાખડી બાંધે તેની પાછળની મહત્ત્વની કૃષ્ણતા સ્ત્રીમાં પણ દંડ આપવાની શક્તિ છે તેનો સ્વીકાર થાય છે. હિન્દુજીવનમાં સ્ત્રીને પવિત્ર કર્મવામાં આવી છે. આ પવિત્રતાના વિચાર સાથેજ માનવીના મનને એક પ્રકારનો ઉદ્ધાસ, સ્વસ્થતા અને શાંતિ મળે છે. અને પરિણામે માનસિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

આજે દિવસે દિવસે મનના-માનસિક આધાત-પ્રત્યાધાત અને વિપાદના રોગો વધી રહ્યા છે. માણસનું મન આજે ઉશ્કેરાયેલી દશામાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે. આ સ્થિતિમાં મનની સ્વસ્થતા, શાંતિ ટકાવી રાખવા માટે પવિત્ર સ્મરણ સાથે રક્ષાબંધનને જોડવાથી માનવીના સમગ્ર જીવન ઉપર એક પ્રકારની પ્રસન્નતાનો પડથો પડે છે અને આ પડથો માનવીને નીરોગિતા આપી જાય છે.

રક્ષાબંધનનું આ મૂલ્યાંકન છે. રક્ષાબંધનનો વિચાર, રક્ષણ માટે-નીરોગિતા માટે બંધન સ્વીકારવાનો એક જીવંત માર્ગ બતાવી જાય છે. આ માર્ગને પવિત્રતા, પુરુષાર્થ સાથે સાંકળવામાં આવ્યો છે. એની પાછળ હિન્દુધર્મની માનવીને ટુકડા ટુકડામાં નહિ, પણ સમગ્ર જીવનની દૃષ્ટિએ જોવાની દૃષ્ટિનાં દર્શન યાય છે અને આથી જ આપણાં પર્વો એ સંસ્કારપર્વો છે, આરોગ્યપર્વો છે.

પર્યુપણ, ઉપવાસ, ચોવિહાર અને પાણી

જૈનધર્મમાં પર્યુપણનાં પર્વોત્તુ તપત્રતની દૃષ્ટિએ ઘણું જ મહત્ત્વ છે, પણ એ કરતાંય વધુ મહત્ત્વ તો એના અનુસરણથી નીરોગિતા—આરોગ્ય મળે છે, તેમાં છે.

આ વ્રત માટે ઋતુ અને દિવસો પણ કેવા મહત્ત્વપૂર્ણ નક્કી કરવામાં આવ્યા છે ! પૂરો થતો આવણ અને શરૂ થતો ભાદરવો એ બંનેનો સંધિકાળ એ આ પર્વના દિવસો છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં બરાબર આ જ દિવસોને વર્ષા અને શરદનો સંધિકાળ કહેવામાં આવે છે. આ સંધિકાળ રોગજન્ય સમય છે, વર્ષામાં જે પિત્તનો સચ્ચ થયો હોય છે, તે આ શરદઋતુમાં—ભાદરવામાં પ્રકોપ પામે છે. આ પિત્તપ્રકોપના પાયામાં આમનો સંગ્રહ અને સડો હોય છે. આથી જ આમને દૂર કરવા માટે વ્રત—ઉપવાસનો મહિમા ગવાયો છે. જૈનધર્મ, એ આરોગ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિને વધારેમા વધારે અનુસરણ કરનારો ધર્મ કહેવાય છે. આથી જ આ સંધિકાળની ઋતુમાં આવાં વ્રત—ઉપવાસનાનાં પર્વો યોજવામાં આવ્યાં છે.

સામાન્ય રીતે આજે એક ૩૬ અને જડ એવો નિયમ થઈ ગયો છે કે આ દિવસોમાં પાણી તો ન જ પીવાય. એક રીતે વિચારીએ તો આ નિયમ એ હિતકર નિયમ છે, કારણકે આ દિવસોમાં હવામાનમાં ભેજ રહ્યો હોવાથી એ સ્વાભાવિક રીતે જ આપણા શ્વાસોચ્છવાસ દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશે છે. એટલે, જે જરૂર શરીરને પાણીની રહે છે તે આમ કુદરતી રીતે જ મળી રહે છે. આથી આ ઋતુમાં આજામાં આહું પાણી પીવાનો કે જૈનધર્મની રીતે નહિ જ પીવાનો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે તે ખૂબ જ ઇષ્ટ છે, પણ આ વિચારસરણીમાં આજે પરિવર્તન કરવાની જરૂર લાગે છે.

આ પર્વો અને પ્રયાસો સદીઓ પહેલાં શરૂ થયેલ છે, કે જે દિવસે ભારતવર્ષમાં ઘી—દૂધ અને સ્નેહયોગ્ય મળી રહે તેવો ઉત્તમ પ્રકારનો ખોરાક મળતો હતો. સામાન્ય રીતે ચીકણો—સ્નેહયુક્ત

ખોરાક પચાવવા માટે શરીરને ખટાશની જરૂર પડે છે અને આવી ખટાશ આપણા શરીરમાં રહેલાં લીવર અને ખીજી અંધિઓ દ્વારા મળી રહે છે. ભૂતકાળમાં શુદ્ધ, સાત્ત્વિક ખોરાક મળતો હતો ત્યારે આ પાચક રસો હોડનારી અંધિઓ પણ નિયમિત-વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરતી હતી અને જ્યારે ખોરાકના અતિયોગને કારણે રોગ આવવાનો ભય બિંબો થાય કે ઋતુને કારણે એમાં વિક્રિયા પેદા થવાની સ્થિતિ આવે ત્યારે આ ઋતુ અને કાળને નજર સામે રાખીને આ અવયવોને પૂરતો આરામ અને શક્તિ મળી રહે તે માટે ઉપવાસ જેવાં તપત્રત કરીને આરોગ્ય જાળવી રખાવું. ભૂતકાળમાં આ સ્થિતિ હતી, પણ ભૂતકાળમાં જે સ્નેહયુક્ત ચીકણો-પોપણુ આપનારો ખોરાક મળતો હતો તે આજે મળે છે ? ચીકણા તરવોને પચાવવા માટે પાચક અંધિઓ કાર્યરત બની શકે અને આ પાચક રસો એમાં જરા પણ પાણીનાં તરવો બળીને એને પાતળા ન બનાવી નાખે એ માટે પાણી ન પીવું જરૂરનું ગણાય, પણ આજે તો મુઢો જ ખીજે છે.

આજનો ખોરાક એ ભૂતકાળનો ખોરાક નથી આજના ખોરાકમાં સૂકો, ચીકણા વિનાનો, તળેલો, ખાટો, ખારો અને તીખો ખોરાક વિશેષ રહ્યો છે. માણસને તીખું, ગળ્યું અને ખાટું-ખાટું વિશેષ ભાવે છે. કઠોળ એ આજનો પ્રધાન ખોરાક છે.

ચીકણવાળો ખોરાક ન પચે તો એની ચીકણા જામે; જ્યારે આજનો ખોરાક ન પચે ત્યારે સુકાઈને મળની ગાઠો થઈને પડ્યો રહે, સડો અને રોગ પેદા કરે. સ્નેહયુક્ત ચીકણના અંજલિમાં પાણી વગરના ઉપવાસ ઉપયોગી બને, જ્યારે સૂકા મળસંમૂહમાં વિશેષ પાણીવાળો ઉપવાસ જ હિતકારી બની શકે, કારણકે, પાણીના સેવનથી સુકાતો મળ બીનો થાય અને સ્વાભાવિક રીતે ધર્મકાર્યને બહાર આવી જાય. જો આજના જમાનામાં પાણી ન પીવામાં આવે તો આ મળસમૂહ રોગોને જ નોતરે આજે જે માણસો ઓછું પાણી પીએ છે તેને કાચમી કોઈ ને કોઈ આંતરડાંનો વ્યાધિ પેદા થાય છે એવો અનુભવ છે.

તરસ ન લાગે અને પાણી ન પીએ એ એક સ્થિતિ છે અને તરસ લાગે છતાં પાણી ન પીએ તે બીજી સ્થિતિ છે.

આયુર્વેદમાં કુદરતી આવેગોને દયાવવાથી જે ૧૩ પ્રકારનાં દરદ થવાનો ઉલ્લેખ કરાયો છે તેમાં પાણી ન પીવાથી થનારા રોગોનો પણ નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે, એથી આતરડાંની ગરમી વધે છે, ગળાનાં નાનામોટાં દરદો થાય છે અને દેહલીક વખત તો ગળાનું દેન્સર તો નહિ થયું હોય ને, એવી શકાકુશકા થયા કરે છે. આથી જ આજની ગૃહસ્થીકરણી અને ખાનપાનની જે સ્થિતિ છે એમાં પાણીનો ઉપયોગ અનિવાર્ય ગણવો જોઈએ.

આથી, આજની સ્થિતિમાં ઉપવાસ કરનારાઓને હું વિનંતી કરું છું કે ઉપવાસમાં છૂટથી પાણીનો ઉપયોગ કરો. સાદું પાણી ન લેવું હોય તો ઉકાળીને લેવામાં જગ્યા હરકત નથી. પણ પાણી જ ન પીવાનો આગ્રહ છોડી દેવો જોઈએ.

જો શક્ય હોય તો પાણીમાં થોડો ગોળ અને લીંબુનો રસ મેળવીને લેવાથી વિશેષ ફાયદો થાય છે. ગોળ મુદુ વિરચકસારક અસર કરે છે અને આતરડાંને ગળને બહાર ધકેલી દેવાની શક્તિ આપે છે, બ્યારે લીંબુનો રસ શરીરમાં ખૂટતા ખાટા પાચક રસોની પૂરણી કરે છે. આમ, આજના ઉપવાસમાં પાણી, ગોળ અને લીંબુનો સમન્વય હિતકારી નીવડે છે.

જૈનધર્મના પડિતો અને એના અનુગામીઓને હું આ દષ્ટિએ પાણીનો ઉપયોગ કરવાની વિચારણા કંવાની વિનંતી કરું છું. શાસ્ત્રો જ કહે છે કે ઋતુ અને કાળની દષ્ટિએ જૂના નીતિનિયમોમાં પરિવર્તન કરવું જરૂરી હોય છે.

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન

વિભાગ આઠમે : અનુભૂત પ્રયોગો



માટી અને નિસર્ગોપચાર

આપણા શરીરમાં 'પૃથ્વીતત્ત્વ' વિશેષ છે. આ પૃથ્વીતત્ત્વમાં જ્યારે વિષમતા પેદા થાય છે ત્યારે જ રોગ આવે છે, અને તેને દૂર કરવા માટે માટીના પ્રયોગોનું એક શાસ્ત્ર 'રચવામાં આવ્યું છે, જેને કલે-આપથી કહેવામાં આવે છે.

માટીની આ સારવારને શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ આપવાનો પ્રયત્ન એડાલ્ફ જમુન્ડ નામના એક જર્મન પુરુષે કર્યો છે : આજે નિસર્ગોપચાર એક મહત્વના અગ્ર તરીકે તેનું મહત્ત્વ સ્વીકારવામાં આવે છે. આપણી દેશી વૈદક પદ્ધતિમાં માટીની ચાર જાત ગણવામાં આવે છે : (૧) ઘોળી, ખડી માટી (૨) રાતી, સોનાગેરુ માટી (૩) પીળી, મુક્તતાની માટી અને (૪) કાળી ખેતરાકિ કે રાફડાની માટી. આ ચારેય જાતોને પોતાના સ્વતંત્ર અને કેટલેક અંશે સરખા ગુણધર્મો છે. સફેદ માટી પિત્તના ઉત્ક્રાંત અને દાહને શાંત કરે છે, શરીરને ઠંડક આપે છે અને જ્ઞાન-તાંત્રુઓને બળ આપે છે. ગતી માટી લોહીનું ગોષ્ઠન અને રામન કરે છે અને લોહીવિકારનાં દર્દો ઉપર ઉપયોગમાં આવે છે, લોહી સુધારે છે. પીળી અને-કાળી માટી જંતુદંન અને ગોષ્ઠન કરનારી છે અને ખાસ કરીને શરીરની અદ્ય રહેલાં ઝેરી અને વિજ્ઞાનીય દ્રવ્યોને શોષી લઈ આરોગ્ય આપે છે. કળજિયાતને દૂર કરવા માટે અને આંતરડાને સ્વાભાવિક રીતે કામ કરતાં રાખી એમાંથી વિજ્ઞાનીય ગરમી ગોળી લેવા માટીને સારી રીતે પલાળી પેકુ ઉપર લેપ કે બંધાણ બાંધવાથી ફાયદો થાય છે, કળજિયાત દૂર થાય છે એવો પ્રાતઃસ્મરણીય પૂજ્ય

ગાંધીજીનો જાતઅનુભવ છે. પૂ. ગાંધીજી માટીના પ્રયોગોનો નિર્દેશ કરતાં જણાવે છે કે 'મને વર્ષો સુધી કૂટમોદટ લેવાની ટેવ હતી અને એનાથી જ હું સાજો ગઈ શકતો, પરંતુ લ્યારથી આ માટીના પ્રયોગોની જગ્યા અર્ધ ત્યારથી કોઈ દિવસ મારે કૂટસોદટ લેવું પડ્યું નથી.' કબજિયાતની ખીજ અસર ઝાડા, મરડો કે અજીર્ણનો ગેસ છે. આતરડાંમાં ગરમી આવે છે, એમા સોજો થાય છે અને વીંટ આવે છે, ક્યારેક ગેસ પડ્યું થાય છે. આવી ગિચ્છિમાં માટીનો લેપ પેકુ ઉપર મૂકવાથી આંતરડાંની ગરમી શોષાઈ જાય છે અને એ કે ત્રણ દિવસના ઉપયોગથી મરડો દૂર થઈ જાય છે, લોહી પડુના ઝાડા અટકી જાય છે અને દરદીને તરત જ રાહત મળે છે. કબજિયાતનું ત્રીજું દરદ તાવ છે. સામાન્ય રીતે તાવ એટલે ગરમી. આ ગરમી 'ઓછી થાય એટલે તાવ આપોઆપ ઊતરી જાય છે. પેટે અને માથે માટીનો પેક મૂકવાથી મળદોષના કારણે પેદા થયેલી ગરમી શોષાઈ જાય છે અને એકાએક દિવસના પ્રયોગથી દરદીને રાહત મળે છે. ખાંસ કરીને ટાઇફોઇડ જેવા આંતરડાંના મુદતિયા તાવમાં માટીના ઉપચારે ખૂબજ ગતિ આવે છે. આજે ટાઇફોઇડને જીવલેણ દરદ ગણવામાં આવે છે. મુઝઈ જેવા રહેરોમાં તો એની સારવારપે હસ્તિતાલોમાં 'આ ઉગ્ર દરદ ઉપર અનેક પ્રકારના અખતરા થાય છે અને ટાઇફોઇડવાળો દરદી ભાગ્યે જ બચે એવી આજે માન્યતા બધાઈ છે. આવા દરદીને ખીજું કશું જ કરવાને બદલે કેવળ છૂટથી ગરમ કરીને ઠારેલું પાણી પિવડાવવામાં આવે, સર્વાંગ શરીર માટીના પેક મૂકવામાં આવે અને પોપણે માટે નાળિયેરનું પાણી, લીંજુ, સંતર્ગ કે હાસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે ભાગ્યે જ એમાં તકલીફ કે ગૂંચવણો ઊભાં થાય છે, એવો મારો જાત અનુભવ છે.

હરસના દરદીને ઝાડા વાટે લોહી પડે છે અને ઝાડા થયા પછી અતિશય વેદના અને પીડા થાય છે. આવું લોહી પડતું હોય તેવા હરસના દરદીઓને નિયમિત પીળી માટીની થેપલી કરીને મળદાર ઉપર મૂકવાથી ખૂબજ રાહત મળે છે. લોહી આવતું અટકી જાય છે

અને મળદોષની ગરમી શોષાય છે. આવા દરદીને કબજિયાત રહેતી જ હોય છે, એટલે સાથે સાથે પેટ ઉપર પણ માટીનો પેક મૂકવાથી વિશેષ ફાયદો થાય છે. કેટલીક વખત નાક વાટે લોહી પડે છે અને ખાસ કરીને ઉનાળાની ઋતુમાં તો આ લોહી પડવાનું કાયમી બની ગયું હોય છે. આવા દર્દીઓને કાયમી માથે માટીનો રોટલો બનાવીને મૂકવાથી મગજની ગરમી માંત થાય છે અને લોહી આવતું અટકે છે. જીઓને ચંતા લોહીવામાં રક્તપ્રદર કે જનનઅવયવ દ્વારા કાયમી અવારનવાર લોહી પડે છે. ક્યારેક તો લોહીના ગળફા અને માંસના લોચા જેવું થીન્નું લોહી પણ પડતું હોય છે. આવી સ્થિતિમાં દરદી દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતી જાય છે અને નળનાઈ વધતી જાય છે. લોહીના આવા પ્રવાહને અટકાવવા માટે માટી મૂકવામાં આવે તો તુરંત જ રાહત મળે છે. સાથે જ ખાવાની દવા તરીકે શુદ્ધ મેનાગેરુ આપવામાં આવે તો દરદીને જલદી આરામ થાય છે, સફેદ પ્રવાહ આવતો હોય તેવા પ્રદરના દરદમાં પણ આ પ્રયોગો કરી શકાય છે. નાના બાળકોને માતાની સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આવેલી ગરમીથી રતવા નામનું એક દરદ થાય છે. આ દરદનાં અનેક લક્ષણો છે. કેટલાકને આખે શરીરે ગરમી ફૂટી નીકળી ફાટલા, ચાદાં અને ગૂમડાં થાય છે, તો કેટલાકને સોજા સાથે નાની-મોટી ગાંઠો બેપડે છે. આ ગાંઠો ધીમે ધીમે પાકે છે, ફૂટે છે. ખાસ કરીને ગળું અને સાથળના ભાગ ઉપર ગાંઠો વિશેષ થાય છે. કેટલીક વખત આવી ગાંઠો પાકીને ફૂટે છે. આવી પાકની સ્થિતિમાં પણ દર્શાગલેપ, સોનાગેરુ અને બર્ડની દૂધમાં બનાવેલી દોષરી મૂકવાથી ગાંઠ જલદી પાકે છે અને ઝોઝામાં ઝોઝી તક્લીફ પોતાની મેળે ફૂટી જાય છે. આ ગાંઠને કાપવાથી દરદીને નુકસાન થાય છે અને મોટે ભાગે કેસ બગડી પણ જાય છે. જ્યારે સોનાગેરુ અને દર્શાગથી કેસ ભાગ્યે જ બગડે છે એવો મારો અનુભવ છે. માટી પીકાશામક છે.

આપણે અનુભવ્યું છે કે કેટલીક વખત પેટમાં શૂળ આવે છે, હોજરી, બરોળ, લીવર ઉપર ચાદાં પડી ફુખાવો બેપડે છે. આવા

દુખાવા ઉપર માટીનો પેક મુકવાથી ઠંડક વળી જાય છે અને પીડા શમે છે. માટીના કાયમી ઉપયોગથી દરદનું મૂળ કારણ દૂર થાય છે. અને દરદીને આરામ મળે છે. એપેન્ડીસાઇટિસ જેવાં દરદો કે જેમાં દુખાવો અસહ્ય હોય છે તેમાં પણ પેકથી આગમ થાય છે અને તરત જ દુખાવો મોળો પડી જાય છે.

મણુ દિવસમાં એપેન્ડીસાઇટિસનો દુખાવો દૂર કરવાનો નિર્દેશ ગાંધીજીના 'આરોગ્ય વિશે સામાન્યજ્ઞાન'માં કરવામાં આવ્યો છે. માટી ગૂમડા, દરાજ, ખસ અને ખરજવાને ડઝવીને દૂર કરનારી ઔષધિ છે. આપણે ગામઠી ભાષામાં કદીએ છીએ કે આ માસણની માટી બગડી ગઈ છે. આ માટીને સુધારવા માટે માટીની જડર છે. જલદી ન ડઝાય એવાં ગૂમડાં કે ધારા ઉપર બીની માટીનો પાટો બાંધવામાં આવે તો ધીમે ધીમે ડઝવા માડે છે અને માટીના ઉપયોગથી માટી આવવા માડે છે. માટી ઝેરને રોપી લેનારી અજળ ચીજ છે. કાંડર, મધ-માખી કે કોઈ ઝેરી જીવજતુ કરડે છે, ત્યારે કાળી માટી બીની કરીને કરડના ભાગ ઉપર મૂકીએ છીએ અને થોડી જ વારમાં દગ્દ-કરડનો દાહ-બળતરા શાંત થઈ ધીમે ધીમે એનો મોળો દૂર થઈ જઈ આરામ મળે છે.

આ તો નાની વાત થઈ, પણ સર્પનું ઝેર દૂર કરવા માટે પણ એડોલ્ફ ન્યુન્ટે માટીનો પ્રયોગ કર્યો હતો અને મોતને આરે પહોંચેલી એક છોકરીને સાજી કરી હતી ન્યુન્ટે લખે છે "એક બાળકીને સર્પ કરડેલો. ડોક્ટરોએ તો આશા છોડી દીધી હતી, પણ મેં એક લોક-કથામાં વાંચેલું કે સર્પ કરડવાથી જે મોટું બહાર રાખી માણસના આખા શરીરને જમીનમા દાટી દેવામાં આવે તો પૃથ્વી એ જેગને ચૂસી લે છે. મેં પણ આ બાળકીને એક બીના ખાડામાં પૂગ ૨૪ કલાક રાખ્યા પછી તપાસ કરતાં જરા પણ ઝેરની અસર નહોતી." આમ, કોઈ પણ પ્રકારના ઝેરને શોષી લેવાનું માટી અજળ રીતે કામ કરે છે, તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવેલો આ દાખલો છે. મૂદમાર અને પછાડના કચ્ચરને પરિણામે આવેલા સોજનમા આવળના ફૂલ સાથે માટીનો લેપ

કરવાથી આવેલો સોજો તુરત જ ધીમે ધીમે ઝોછો થવા માંડે છે અને ગામડાંમાં અનાજ ભરવાની જૂની કોડીનો જે ઉપયોગ થાય છે, તેમાં આ માટી જ વિશેષ હોય છે. સોજા અને સડા ઉપર તો માટી રાખવાણુ કામ કરે છે. જે ભાગ ઉપર દરદ હોય ત્યાં બીની માટી મૂકવાથી કે બાંધવાથી દરદ દૂર થાય છે, એવો અનેક વૈદ્યોનો અનુભવ છે. માટી ઉત્તમ પ્રકારની જંતુદન અને દુર્ગંધનાશક છે, એનાથી અનેક પ્રકરનાં દંદો પ્રસરતાં અટકે છે, એ આપણે ન ભૂવવું જોઈએ. મળતી દુર્ગંધ ઉપર માટી નાખવામાં આવે છે, અને એની વાસ આવતી બધ થઈ જાય છે.

માટીનો આખનાં દરદો ઉપર સફળ રીતે ઉપયોગ થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે આંખોના બધા રોગોનું મૂળ મળદોષ છે. આ મળદોષ દૂર થાય કે તરત જ આંખો મારી થવા માંડે છે. આમ છતાં આંખે જાખવ લાગતી હોય, જામરવાનો દુઃખાવો જોખમો હોય, મોતિયાને કારણે આંખું દેખાતું હોય, લાંબી કે ટૂંકી નજર કે સ્તાંધળાપણુની અસર હોય તેવા દરદીને કાયમી આંખ ઉપર, કાળી માટી પલાળીને મૂકવાથી આખની અને મગજની ગરમી શોષાઈ જાય છે અને રાહત મળે છે. કાયમી આંખો આવતી હોય, પાણી વર્ષા કરતું હોય તેવા કેમોમાં પણ માટી ઉપયોગી બને છે એવો નીચેનો અનુભવ આખના દર્દીઓ માટે નોંધવાનું મન થાય છે.

એક માણસ કેટલાક વખતથી આંખે તદ્દન આધળો હતો. વૈદકશાસ્ત્રના તમામ ઉપાયો અને બીજા અનેક મુકિતઓ અજમાવવામાં આવી હતી, પરંતુ એ બધી જ ફાગટ ગઈ હતી. છેવટે માટીના લેપે એવું આશ્ચર્યકારક કામ કર્યું કે થોડા જ અઠવાડિયામાં તેની આંખો સારી થઈ ગઈ અમેરિકન ડોક્ટરે અનુભવેલા આ પ્રયોગથી નવું માર્ગદર્શન મળે છે અને માટીના પ્રયોગો માટે ઉત્સાહ પ્રેરે છે. માટી પંચમહાભૂતોના વિસવાદીપણામાંથી પેદા થનારાં અનેક નાનાં-મોટાં પેટનાં, લોહિવિકારનાં, ચામડીનાં, સ્ત્રીઓના અને જ્ઞાનતંતુઓનાં સર્વ દરદો ઉપર ઉપયોગી બને છે અને આરોગ્ય આપે છે.

એનિમા અને માટી

ઉનાળાના દિવસોમાં ચાંદની રાતે ખુલ્લા ફળીમાં ખાટલા ઢાળીને ચૂવાનો એક અનેરો લહાવો છે. એક વખત આવી ચાંદની રાત્રે હું અર્ધનિદ્રાવસ્થામાં હતો ત્યાં એક લાઈએ આવીને મને જગાજો : 'તમારી પાસે એનિમાની ટોટી છે ? ડોક્ટરે મંગાવી છે.'

ટોટી આપતાં મેં જાણી લીધું કે કોના માટે, કોને ત્યાં એની જરૂર પડી છે. એ લાઈના ગયા પછી દરદની ગંભીરતાનો સહજ રીતે વિચાર આવતાં મને પણ નાના બાળકની તપાસ કરી આવવાનું મન થયું.

જઘને જોયું તો બાળક અસ્વસ્થ હતું. એનું પેટ ફૂલીને કુગ્ગા જેવું ચર્ધ ગયું હતું. શ્વાસ લેવામાં પણ બારે તકલીફ ચર્ધરહી હતી. અર્ધખેબાન અવસ્થામાં બાળક કણસતું હતું.

ડોક્ટરે એનિમા તૈયાર કરી. નવશેકે ગરમ પાણીની એનિમા આપી, પણ એમાં જરાય મળ ન નીકળ્યો. એનિમા પછી બાળકની સ્થિતિ વધારે ઉગ્ર અને કેટલેક અંશે ચિંતાજનક બની. દરેક ક્ષણે એમ લાગતું હતું કે જે શ્વાસ બહાર આવ્યો છે તે પછી હવે ફરીથી ખીન્ને વળતો શ્વાસ બાળક લઈ શકે નહિ. બાળકનાં સ્વજનોમાંથી કેટલાંક તો રડવા માંડ્યાં હતાં કે હવે શું કરવું ? શું યશ ? મને અચાનક આ દશ્ય જોતાં જ માટી યાદ આવી. મેં માટી મંગાવી, એમાં થોડું ઠંડું પાણી નાખી પાતળા શીરા જેવું કથું અને એમ ને એમ બાળકના પેટ-પેડુ ઉપર પહોળા-પહોળા કરીને લગાડી દીધી.

એનિમા પછી જરાય મળ ન નીકળ્યો એથી ડોક્ટર તો સ્તબ્ધ જ ચર્ધ ગયા હતા, અને હવે શું ઉપચાર કરવો એની ચિંતામાં પડ્યા હતા.

માટી લગાડ્યા પછી અરધા કલાક સુધી તો બાળકની સ્થિતિ એમ જ ચાલુ રહી. બાળકની છેલ્લી સ્થિતિનો વિચાર કરતાં પીડા વધારે ઉગ્ર

અને મૃત્યુ તરફ ઘસડી જનારી બનવી જોઈએ, પણ માટી લગાડયા પછી કેમ જાણે દરદ વધવાને બદલે અટકી ગયું હોય એવું લાગ્યું. મારો ઉત્સાહ વધ્યો અને સતત થોડી થોડી વારે માટી બદલવા માંડી. સાથે જ અવતનમાં ચણ આપવા માટે ઈશ્વરપ્રાર્થના ચાલુ કરી. માટી લગાડયા પછી લગભગ એકાદ કલાકને અંતે બાળકને ખૂબ જ જોરથી પવન છૂટ્યો અને સાથે જ એનિમાનું બાપ્ટી રહેવું થોડું પાણી બહાર આવ્યું. આ પવન અને પાણીની દુર્ગંધ એટલી ખરાબ અને ઉંચ હતી કે ત્યાં જિયું રહેવું પણ અસભ્ય થઈ પડે

પવન છૂટી ગયા પછી બાળકમાં એક અજબ શક્તિ સ્ફૂર્તિ આવી. દડા જેવું પેટ બેમી ગયું. હાથવું ફૂલ થઈ ગયું. આ આરામ મળતાં જ બાળક પણ નિરાંત અનુભવવા લાગ્યું. પીડા અને યાક પછી, આરામ મળતાં જ એ ઊંઘી ગયું. ઊંઘમાં પણ થોડો વખત માટી ચાલુ રાખી, પછી બંધ કરી. માટીએ બાળક ઉપર કેવી રીતે ચમત્કાર કર્યો એ હું વૈજ્ઞાનિક રીતે નથી કહી શકતો, પણ એક વાતની ચને જરૂર પ્રતીતિ થઈ ગઈ કે માટી “નિર્બલ કે બક્ષરામ” જેવી કુદરત-નિર્મિત ઔષધિ છે.

ખીજા દિવસે કેમ જાણે કશું જ બન્યું નથી એટલી સ્વસ્થતાથી બાળક રમી રહ્યું હતું. માટીનો કેવો ચમત્કાર !

ઉંમર પ્રમાણે શરીરવિકાસ

એક ૧૮ વર્ષની કન્યાને બતાવતાં એના પિતાએ કહ્યું : ‘વૈદ્યરાજ ! આ બહેનને જુઓ. એને ૧૮ વર્ષ થયાં છે એમ કોઈ કહે ? શરીરને બાંધો વળતો નથી બધી રીતે સુખી છીએ, ખાવાપીવામાં કોઈ મશ્કા રાખવામાં આવતી નથી અને છતાંય એનું શરીર વળતું નથી. દીકરીની જાતને આવું શરીર કેટલુંક ચાલસે ? હવા તો ધણી કરીએ છીએ પણ શરીર જ વળતું નથી.’

કન્યાની મા કહે : ' વૈદરાજ, રાત્રે સૂતી હોય ત્યારે જો શરીરે અડકીએ તો જાણે તાવ લગયો હોય એવું એવું શરીર ધગે છે. નાની હતી ત્યારે તો મગ્નની ઊજળી દેખાતી પણ હવે એ કાળી પણ પડતી જાય છે. અને જ્યારે કામની કોઈ વાત કરીએ ત્યારે ' મારા હાથપગ દુખે છે, ' એમ કહીને સૂઈ જાય છે. શરીરમાં શક્તિ-સૂક્તિ જ નથી. '

દરદીની પોતાની ફરિયાદો આ પ્રમાણે હતી. '૧૩મા વર્ષે મામિકની શરૂઆત થઈ ત્યારપછી જ આ બધી ફરિયાદો જામી થઈ છે. મામિક વખતે અસહ્ય દુખાવો થાય છે, ખૂબ જ પીડા પછી થોડા પ્રમાણમાં માસિક આવે છે, એમાંય ગાંઠા-ગળફા ને તાંતણા જેવું હોય છે. કપડું ધોતાં મામિકનો ડાખ જતો નથી, પણ ધોયા પછી લીલો-પીળો ગંદો જાય છે. માસિકે બધ થયા પછી મને સફેદ પાણી પડે છે, કમરમાં મખત દુખાવો રહે છે, હાથપગ ને ત્રાચળના મનાયુએ તો ચાકેલા જ રહે છે. ક્યારેક પેડુમાં ભાર લાગે છે, વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે, તો ક્યારેક મગીરે ખંજવાળ આવે છે. શરીર કોડું-સૂકું પડતું જાય છે. આંખની આજુબાજુનો ભાગ વિરોધ કાળો લાગે છે, '

દરદીને તપાસતા એની પ્રકૃતિ પિત્તની હતી હોય પણ પિત્ત જ હતો, આથી એનું પોપણ ખૂટતું હતું. પ્રેરતા પોપણને અભાવે અંતઃઆવી ગ્રંથિમાંની કાર્યશક્તિ મંદ પડી હતી. લોહીમાં જે ક્ષારીયતા હતી તેથી જોઈએ તેના રથાને અમ્લતા વધતી જતી હતી અને આ અમ્લતાના દોષને કારણે જ દરદીની ફરિયાદો વધી હતી. દરદીને પિત્તશામક અને ધાતુપોષક ખોરાક આપવાથી એના ગેગમાં ઘણું પરિવર્તન આવે એવી શક્યતા હતી. ~

મેં દરદીનો ખોરાક પૂછ્યો. દૂધ, ફળો અને શાકભાજીનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું લેવામાં આવે છે. અચાણાં, મરીમસાલા અને કઠોળનું પ્રમાણ વધારે હોય છે એમ જણાવાયું.

દરદીને મેં ખોગકની સૂચનામા ડેળા, દૂધ અને શાકભાજી (લીલા) વિશેષ લેવાની સલાહ આપી દવામા નીચેના ઔષધો આપ્યા .

૧ શતાવરી, જોડીમધ, આમોદ, ઘોળા મૂસળી, પ્રવાલપિષ્ટિ, સાચુ નાગકેસર, બહુફળી અને આમવડી રસાયણ—એનું સમાનભાગે મિશ્રણ બનાવી એમાથી ૩-૩ ગ્રામ સવારસાજ દૂધ સાથે લેવાનું કહ્યું.

ભોજન પછી રાશમની ગોળા ૩-૩ પાણી સાથે લેવાની આપી, રાત્રે સૂતી વખતે ઉલટકબધસાર ગ્રામ ૧૫ પાણી સાથે લેવાની ભલામણ કરી

ઉલટકબધ એ કપાસના વર્ગની વનસ્પતિ છે આસામ-બંગાળ તરફ એનું મોટા પ્રમાણમાં વાવેતર થાય છે સ્ત્રીઓના આર્તવજન્ય રોગોને કારણે પેદા થનારા કોઈ .પણ રોગમા એ લેવાથી અચૂક ફાયદો થાય છે. આજે તો એનું પ્રવાહી ‘એબ્રેમા આગરા’ના નામથી બજારમાય મળે છે.

ઉપરના પ્રયોગથી દરદીનું પિત્ત રામ્યુ, પોષકશક્તિ વધી, ફલ-અધિઓને નધુ જ પોષણ મળ્યું અને પરિણામે પોષણને અભાવે જે ગરમી પેદા થતી હતી, પોષણની ખામીને કારણે જે આર્તવ પીડા આપી અપ્રમાણમા આવતું હતું, એ બધી જ ફરિયાદો દૂર થઈ, ત્રણેક માસના પ્રયોગને અંતે દરદીનું ઠીક વજન પણ વધ્યું.

કાન વીંધાવવાથી વધરાવળ મટી ગઈ !

આપનો “ ડોશીમાનુ વૈદુ ” નામનો મનનીય લેખ વાચીને ખૂબ જ આનંદ થયો. આ લેખના સમર્થનમા મારી જાતઅનુભવની થોડી વિગતો મોકલુ છું. જે એનો ઉપયોગ લાગે તો પ્રગટ કરશે

આજે તો મારી ઉંમર ૭૨ વર્ષની છે, પણ આજથી ૩૦ વર્ષ પહેલા એટલે મારી ૪૦ વર્ષની ઉંમરે મને વધરાવળ થઈ હતી.

અમાનક એક ગોળી ફૂલવા લાગી અને પેટમાં દુખવા માંડ્યું, પાંચ-સાત દિવસ રાહ જોયા છતાંય આરામ ન થયો અને ત્યારે એમ ખબર પડી કે આ તો વધરાવળ જ છે, ત્યારે મને પણ ભય લાગ્યો. એ વખતે સૌરાષ્ટ્રના ૧૦૦ ધરના એક નાના ગામડામાં હું હતો. ગોળી ફૂલીને મોટી મોટી ચર્ચ. મેં આવા ઘણા દરદીઓ જોયા છે એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ મારું મન એ હજ્ય જોઈને ચિંતિત બની ગયેલું.

દરદની શરૂઆતમાં તો ડોક્ટરોની સલાહ લીધી. વટવાણ, રાજકોટ વગેરે સ્થળે ફર્યો, પણ કોઈ સ્થળે સતોપ થાય એવી સલાહ ન મળી. બધા જ ઓપરેશન માટે આગ્રહપૂર્વક ભલામણ કરે. શું કરવું એની ચિંતામાં હતો ત્યાં એક જદ્દે કન્યું, ‘એમ કરો. એક આંધજણ બાઈ કાન વીંધીને વધરાવળ મટાડે છે, એને બતાવો. જો કાન વીંધવાથી નહિ મટે તો સોયના ડામ દઈને અવરપ મટાડી દેશે.’

જદ્દના કહેવા પ્રમાણે મેં કાન વીંધાવ્યા અને મારી અન્નપત્રી વચ્ચે ૨૪ કલાકમાં જ મારી ગોળી સડોવાઈને બેસી ગઈ—બંને ગોળી એકસરખી ચર્ચ ગઈ! આમ મારું ત્રણ મહિનાનું દરદ અને પારાવાર માનસિક વેદના માત્ર ૨૪ કલાકમાં જ દૂર થઈ ગયાં.

બાઈએ કહ્યું કે વીંધેલા કાનનું કાણું બંધ ન થાય એ ખાસ ખ્યાલ રાખજો. એમાં ત્રાંખાનો વાજો નાખીને એક કડી જેવું બનાવી લેજો, એટલે કોઈ દિવસ કાણું બંધ નહિ થાય. તે દિવસની ધડી આજતો દિવસ, મને ફરી કોઈ દિવસ વધરાવળ ચર્ચ નથી. અરે, પેટનો દુખાવો સુધા થયો નથી એમ કહું તો ચાલે. ૪૦ વર્ષની ઉંમરે મારી જાત ઉપર અવુલવેલો આ અનુભવ છે. આવી વિદ્યાને ફરી પુનર્જીવન મળે એ હેતુથી આપને આ હકીકત મોકલી રહ્યો છું, આશા રાખું છું કે ભારતીય લોકોને આવા પ્રયોગો તરફ આકર્ષણ થશે—એના તરફ મમત્વ વધશે.

એક દિવસ એવો હતો કે જ્યારે છોકરીઓની જેમ છોકરાના બધા કાન વીંધવામાં આવતા. એમાં છેલ્લકડી જેવાં મોનાનાં ધરણાં

પહેરવામાં આવતાં. દર્શનીય રીતે આ ભલે આજે સારાં ન લાગે, પણ આજે જે રીતે વધરાવળના દરદીઓ વધતા જ ન્યા છે તેવી સ્થિતિમાં આ પ્રથા હિતકારી હતી એમ લાગ્યા વિના તો નહિ જ રહે ધરેણાં એ સૌંદર્યના અંગરૂપ ભલે હોય. આમ છતાંય એના ઉપ-યોગથી આરોગ્ય સચવાતું—રોગમુક્ત રહેવાતું. પ્રાચીનકાળમાં બહેનો પગે ચોકસ પ્રકારના ચાદીનાં ધરેણાં પહેરતી. પગનાં આંગળાંમાં અઠાસ નામની ભારે વજનદાર વસ્તુઓ પહેરવામાં આવતી. આની પાછળ પણ ચોકસ રોગમાંથી મુક્ત રહેવાની સમજણ હતી. આપણાં ધરેણાં અને આરોગ્ય ઉપર જે ચીવટ અને ઝીણવટભરી રીતે સંશોધન કરવામાં આવે તો એમાંથી ભાવિ પેઢીને અનેક પ્રકારનાં નવાં, વિચાર-પૂર્વકનાં મંતવ્યો મળી રહેશે કે જેનાથી જૂતકાળની પ્રજાએ નીરોગીતા સાચવી હતી.

જીણું મેલેરિયા એ ક્ષયની શંકા પ્રગટાવી

લગભગ બેએક વર્ષ પહેલાંની વાત છે. હજુ તો દવાખાને આવ્યો આવું છું ત્યાં એક ભાઈ વિઝીટે બોલાવવા આવ્યા, ‘વૈદ્યરાજ ! ઘેર આવોને, ગામડેથી માગં બહેન આવ્યાં છે, એને જોવાનાં છે. લગભગ નવેક મહિનાથી કોણ જાણે કેવોક તાવ આવે છે તે કેમય જતો નથી શરીર માળખા જેવું થઈ ગયું છે. હમણાં તો ઉધરસ પણ આવે છે અને કફ પણ પડે છે.’

કફ, ઉધરસ અને તાવ એ ત્રણ એવાં ચિહ્નો છે કે જે દરદી નજર સામે ન હોય તો એને કાય જ હોવો જોઈએ એવું અનુમાન કરી લેવામાં જરાય વિલંબ કરવો પડતો નથી.

મેં પૂછ્યું, ‘ખીબ કોઈને જતાવ્યું છે ?’ ‘ત્રણેક મહિના પહેલાં ગામમાં સરકારી ડોક્ટર આવેલા ત્યારે જતાવેલું, પણ એણે બહુ ધ્યાન ન આપ્યું. ગામડાના માણસ ઝટ દહને શે’રમાં ક્યાંથી

આવી શકીએ, એટલે અમેય માથું મારી મૂક્યું, પણ હવે તો પરતાવો થાય છે. માણસો પણ રોગની ખીક લગાડે છે. ’

એમને ઘેર જઈને મેં દરદીની તપાસ કરી, નવેક મહિના પહેલાં ભાદરવામાં તાવ શરૂ થયો હતો. અવારનવાર આવતો અને ફરી પાછો ગતરી જતો તાવ હોય કે ન હોય, પણ ચકિત ટકાવી રાખવા માટે ખાવું તો જોઈએ જ ને ? એટલે તમામ પ્રકારનો ખોરાક તો લીધા જ કર્યો અને તાવ પણ ગાયત્રા મારી મારીને આવ્યા કર્યો.

દરદીની નાડી જલદ અને નમળી હતી. તાવ પણ ભર્યો હતો. દરદીનું શરીર સાવ કાશું, રક્ષ અને દૂષિત લોહીવાળું થઈ ગયું હતું અને ચામડીની કુમારને બદલે એ સાવ બરછટ લાગતી હતી. શુદ્ધ લોહી જેડી તો કોઈ વસ્તુ જ દેખાતી નહોતી. મોઢું કાયમી ચીકણું, ખેસ્વાદ રહેતું ખૂબ તો મરી જ ગઈ હતી અને પાચન પણ થતું નહોતું. ઝાડો ખેત્રણ દિવસે ગતરતો અને તે પણ ખૂબ જ પરિશ્રમ પછી ગતરતો. કેટલીક વખત ઝાડે ગયા પછી એટલી બધી નબળાઈ આવી જતી કે દરદી બેભાન થઈ જતી.

ફેફસાંમાં ખીજો કોઈ દોષ હોય એવું તો નહોતું જ લાગતું, પણ લાખી માંદગી અને હલનચલન વિના શુદ્ધ હવાને અભાવે ફેફસાં ઠીક ઠીક નબળાં પડી ગયાં હતાં અને એથી જ દરદીને સહેજ પણ શ્રમ લાગતાં હાંફ શરૂ થઈ જતી હતી.

મને થયું, દરદીને ક્ષયની અસર તો નથી શરૂ થઈ ગઈ ને ? એની જરા ફરી તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ. આથી એક ડોક્ટરને એ નક્કી કરવા સલાહ માટે અને મદદરૂપ થવા માટે બોલાવ્યા. એણે તો દરદીને જોતાંની સાથે જ પૂરી તપાસ કરી વિગતો જોયા-જાણ્યા વિના ક્ષયનું નિદાન આપ્યું અને ચિકિત્સાની લાખી-ગોંધી હારમાળા તૈયાર કરી આપી, પણ મને એ નિદાન માટે જરા ઉતાવળ લાગી.

દરદીને મારા ઉપર પૂરી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હતો. આથી હવે બીજા કોઈને ફરીથી બતાવ્યા વિના મેં દવાની શરૂઆત કરી. આ દરદીને શરૂઆતથી અંત સુધી એકધારાં જે ઔષધો આપ્યાં હતાં તે આ પ્રમાણે હતાં :

(૧) દરદીના પેટમાં પુષ્કળ મુળ ભર્યો હતો અને તાવની શરૂઆત પણ ટાલ વાઘને-મેસેરિયાથી થઈ હતી. એ દૃષ્ટિએ અભયાદિ કવાથ આમ ૨૦ ને ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં રાત્રે પલાળી સવારના ઉકાળા ૨૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે ગાળી, પીવડાવી દેવાનો અને ગજેલા કૃયાને ફરીથી એ જ રીતે સાંજના ઉકાળાને આપવાની, સૂચના આપી, (૨) ગળીનું ધન (સંશમની નં. ૩)ની સવાર, બપોર, સાંજે નવ નવ ગોળી મળી આખા દિવસમાં ૨૭ ગોળી આપવામાં આવતી (૩). આ ઉપરાંત શેકેલું કદુ ગ્રામ ૦૬, સુદર્શન ગ્રામ ૧૧, ત્રિભુવન કીર્તિ, બેઆની ભાર, શેકેલા કાકિયાનું ચૂર્ણ ગ્રામ ૦૧ અને નવસારનાં ફૂલ ગ્રામ ૦૧, એનાં ત્રણ પડીકાં દિવસમાં ત્રણ વખત સરક્યાં.

એકધારી પંદર દિવસની આ ચિકિત્સા દરમિયાન દરદીના પેટમાંથી હું ન કદપી શકું તેવા મળના સૂકા ગાંઠાઓ ત્રીકલ્યા. અને જેમ જેમ એ નીકળતા ગયા તેમ તેમ દરદીમાં શક્તિ, સ્ફૂર્તિ પણ આવતાં ગયાં. તાવ પણ ધીમે ધીમે ઓછો થતો ગયો અને 'પંદર દિવસ' પછી તાવ તો સાવ જ આવતો બધ થઈ ગયા.

આ પંદર દિવસ પછી દરદીને અશક્તિ સિવાય બીજા કોઈ ફરિયાદ ન રહી. સાચી બૂખ બિઘાડી અને ખાવાની રુચિ થવા લાગી; મોઢાનું બેસ્વાદપણ પણ દૂર થઈ ગયું.

પંદર દિવસ પછી ઉપરનાં પડીકાં બધ કરીને નીચેની શક્તિની દવા શરૂ કરી. સુવર્ણ વસતમાલતી ગ્રામ ૦૧, પ્રવાલપિષ્ટી ગ્રામ ૦૧, ગજોસરવ ગ્રામ ૦૧, શૃંગલસ્રમ ગ્રામ ૦૧ અને સિતોપલાદી ગ્રામ ૦૧ એનાં બે પડીકાં બનાવી સવાર-સાંજ મધમાં લેવાની શરૂઆત કરાવી. અભયાદિ કવાથ અને સંશમની નં. ૩ તો ચાલુ જ રાખ્યાં. બીજા પંદર દિવસ પછી દરદી સાવ જ રોગમુક્ત થઈ ગઈ અને પોતાના-

ઘેર જવાની પણ તૈયારી કરવા માંડી અને એક મહિનો અને સાતેક દિવસ રોકાઈને ઘેર પણ ગઈ.

નવ નવ માસ મુઠ્ઠી જે દરદ ટપી રહ્યું હતું અને છેલ્લે તો રાય જ છે એવું સૌને અનુમાન કરી લેવું પડે એવી અસહાયતા આવી ગઈ હતી, એ કેવળ મળદોષની ગરમી અને એના ઝેરમાંથી પેદા થયેલો શુર્ણજ્વર હતો.

આ દરદીને ઔષધોની સાથે જ યોરાક આપવામાં આવ્યો હતો તે આ પ્રભાણે હતો :

યજ્ઞાતમાં તમામ પ્રકારનો યોરાક બધ કરાવી મધ, લીંબુનું સરખત, મોસળી અને નાળિયેરનું પાણી, એક ભાગ દૂધ અને આઠ ભાગ પાણી મેળવી એમાં તુલસીનાં પાન અને સૂંઠ મેળવેલાં આ ઠંડાઈ, ટમેટાનો ઠંડાજનો સપ, બાફેલું દૂધી-સૂરણનું શાક, એમાં છૂટથી લીંબુ મેળવીને લેવામાં આવતું. ધીમે ધીમે જેમ જેમ એનું પાચન વધતું ગયું અને દરદ દૂર થઈ સક્રિય વધતી ગઈ, તેમ તેમ એમાં ખીચડી, ચૂલી, બાજરાનો રાટલો વગેરે હિમેરાતા ગયા અને છેલ્લે તો બારે પડે તેવા યોરાક સિવાય બધું જ લેવામાં આવતું.

આયુર્વેદીય ગુણધર્મ પ્રભાણે જે ઔષધો આપવામાં આવ્યાં હતાં તેણે નીચેની રીતે કામ કર્યું :

અભયાદિ કવાય શુર્ણજ્વરમાં મળદોષ અને આંતરડાંમાં સંગ્રહાયેલા આમ-વિજ્ઞતીય ઝેરને દૂર કરી પાચન કરનારા અવયવોને નિયમિત બનાવે છે. મળદોષને દૂર કરવાનો એમાં ગુણ રહ્યો હોવા છતાંય એનાથી રેચ લાગતો નથી, એટલું જ નહિ પણ એકધારું એ લેવાથી એમાં રહેલો કટુપીઠ્ઠિક ગુણ, સક્રિય આપે છે અને જે આમ અનેક પ્રકારના રોગોત્પાદક દોષોને પેદા કરે છે તેનું પાચન કરે છે.

સંશમનીયી લોહીની તાકાત વધે છે, એમાં ઠંડક આવે છે એનું શોષન અને શમન થાય છે અને દરદીને સક્રિય આપે છે. પાંડું પણ એનાથી દૂર થઈ જાય છે.

સુદર્શન વગેરેના સંયોજનથી તાવને પેદા કરનારાં ઝેરો દૂર થાય છે અને પરિણામે તાવની તીવ્રતા ઝાણી થઈ ધીમે ધીમે તાવ આવતો અટકે છે. જ્યારે શક્તિ માટે સુવર્ણ વસંતમાલતી વગેરે ઔષધોથી સર્વસામાન્ય વેશથી શક્તિ પ્રગટે છે. જોરાકનું દીપન અને પાચન નિયમિત થઈ જોરાકમાંથી મેળવેલા પોષણને શક્તિમાં પરિવર્તન કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, સહાયક બને છે, આ ઔષધોની સૌથી વિશેષ અસર તો રૂક્ષાં અને હૃદયને બળ આપવાની રહે છે.

કોઈ પણ પ્રકારની માંદગી પછી આવેલી નબળાઈમાં આ ઔષધો રામબાણ નીવડે છે.

આમ, કાષ્ઠને કિનારે પહેંચેલા દરદીની આ ઔષધ-યોજનાથી સારવાર કરી હતી અને નવ નવ મહિના સુધી જે રોગ દૂર થતો નહોતો તે કેવળ સવા મહિનાના ઔષધોપચારથી દૂર થયો હતો. દરદી જે પૂરી ચીવટ અને ધીરજ રાખીને અદ્વાપૂર્વક આયુર્વેદનો ઉપયોગ કરે તો ગમે તેવા શુભ અને દુઃસાધ્ય દરદોમાં પણ એનાથી કામદો મળે છે.

કેમેય નહિ ડુઝાતું ગૂમડું

સામાન્ય રીતે કોઈ પણ ગૂમડાને ડુઝવવા માટે આપણે અનેક પ્રકારના નાનામોટા મલમોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આવા મલમો કેટલાય દિવસ સુધી લગાડવા છતાંય કેટલાક ખરાબ જાતનાં ગૂમડાં ડુઝાતાં નથી એવો પણ આપણને અનુભવ થાય છે. આવા જ એક ખરાબ જાતનાં ગૂમડાનો દરદી ચારી પાસે આવેલો. એક મહિનાથી એને ડુઝ આવતી નથી એવી એની ફરિયાદ હતી. મેં પણ ચારી રીતે આઠેક દિવસ મલમપટ્ટી કરી, પણ કાંઈક થતો ન લાગ્યો. મને ચયું, જ્યાં સુધી આ ભાગ ઉપર નવું લોહી ન આવે ત્યાં સુધી એ

ભાગ ડુઝાય શી રીતે ? ગૂમડાના ભાગ ઉપર લોહીનો ધસારો વધારવા માટે મેં આ પ્રમાણે યોજના કરી.

દંદીનુ ગૂમડું સારી રીતે સાફ કરી, ઘોઈ, એ ગૂમડા ઉપર સીધો તડકો પડે એ રીતે એ ભાગને તડકામાં રાખવા માંડ્યો. પહેલા દિવસે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ રાખ્યો તડકાથી એ ભાગ લાત્ર થઈ ગયો અને બળવા માંડ્યો, સારે તડકે આપવાનું બધ કરી એના ઉપર પાગદાદિ મલમની પડી મારી પાટો બાંધી દીધો. બીજા દિવસે બોલીને જોતા એ ભાગ ઠીક ડુઝાયેલો દેખાયો. ચારેક દિવસ આ રીતે તડકે અને મલમ લગાડવાથી ગૂમડું તદ્દન ડુઝાઈને સૂકાઈ ગયું. ન ડુઝાય એવા ગૂમડા ઉપર તડકો આપીને પછી જ મલમ લગાડવાની યોજના કરવાની મારી ભલામણ છે એથી ઝડપી લાભ મળે છે.

પથરીના રોગમાં કળથીનો ઉપયોગ

પથરીના રોગમાં મારો એક જ્ઞાતઅનુભવ જણાવું છું. મારા કુટુંબમાં જ આ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પાંચેક વર્ષ પહેલાં મારા દીકરાને, જેની ઉંમર ૩૦ વર્ષની છે, એને પથરીનો વ્યાધિ થયેલો. ડોક્ટરી ઉપચારને પરિણામે પથરી ધીમે ધીમે પોતાનું સ્થાન છોડીને આગળ ધકેલાવા માંડી અને છેલ્લે ખૂબ જ નીચે ઉતરી ગઈ. એકસ-રે દ્વારા તપાસ કરતાં જોવા મળ્યું કે પથરી અણીવાળી છે અને ઓપરેશન એ જ એનો એકમાત્ર માર્ગ છે. આવું ઓપરેશન ભારતમાં કરવું શક્ય નથી. યુરોપના દેશમાં જ એ થઈ શકે આ અભિપ્રાય પછી અમારી મૂંઝવણનો પાર ન રહ્યો. યુરોપ જઈ શકીએ એવી સ્થિતિ અને શક્તિ હોવા છતાં, ઓપરેશન કરાવવાની હિંમત ચાલતી નહોતી. આ દિવસોમાં પ્રવાસી દ્વાગ અને એવી રીતે બીજા અનુભવીઓ દ્વારા કળથી વિષે કેટલુંક જાણવા મળ્યું. પથરી ઉપર એ ખૂબ જ ઉપયોગી છે એવા અભિપ્રાયોથી અમે એનો પ્રયોગ કરી જોવાનો અને એ રીતે થોડી ધીરજ રાખવાનો નિર્ણય કર્યો.

કળથીમાં સામાન્ય રીતે પીળી, લાલ અને કાળી, એમ ત્રણ જાતો જોવા મળે છે. એ આ પ્રયોગ માટે ઓરિસામાં કટકથી કાળી જાતની કળથી મંગાવી. કાળી જાતને બધામાં ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. દરરોજ રાત્રે આ કળથીમાંથી ૪૦ થી ૫૦ ગ્રામ, ૮૦૦ ગ્રામ પાણીમાં પલાળી સવારના સારી રીતે હલાવી, કપડે ગાળી, એ પાણી પી જવાનું શરૂ કર્યું. જો એકીવખતે એ પાણી ન પી જવાય તો આખા દિવસમાં એ પી જવાનું રાખ્યું. આ રીતે લગભગ ચારેક મહિના આ કળથીનું હીમ (પંચાંગેલી કળથીનું પાણી) પીધું અને અમારા સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે પથરી ગળીને ક્યારે બહાર આવી ગઈ એની ખબર પણ ન પડી. આજે મારે દીકરો તદ્દન સ્વસ્થ છે,

મારે આ અનુભવ મારા એક બગાળી મિત્રને પણ ઉપયોગી બન્યો છે. એમને પણ પથરી હતી અને એ આ કળથીના મેવનથી ગઈ છે. કળથી એક ઉત્તમ ઔષધિ છે. તમે એના ઉપર સંપ્તતા ન કરો ?"—જીવણદાસ.

ભારતીય આયુર્વેદમાં કળથી સ્વેદન, મૂત્રજ અને અસ્મરીહર ગણવામાં આવી છે. પથરી કે રેતીમાં એનું હીમ કે ફાંટ સ્વરૂપે એનો ઉપયોગ આપણા જૂતકાલીન સમયથી સ્વીકારાયો છે. ગ્રીઓના આત્મવદોષમાં પ્રસૂતાને પ્રસૂતિ વખતે આવશ્યક ગર્ભાશયના શોધન માટે અને એવી જ રીતે હસુવાવડ વખતે કળથીનો ઉકાળો પિવડાવવાનો આપણા સમાજમાં પ્રચાર રહેતો છે. અજ્ઞાત, આજે આ દ્રવ્યો ભુક્ષાતા જાય છે, અને પરિણામે આથી જ પ્રસૂતિ પછી મેદ વધવાના, જનન અવયવોની અશક્તિતા અને હસુવાવડ પછી કોઈ વિગ્નતીય દ્રવ્યો ગર્ભાશયમાં રહીને સડે છે એવું નિદાન કરીને ગર્ભાશય સાફ કરવા માટે કનુરેડીંગ જેવાં ઔષધેશનેનો આજે પ્રચાર વધ્યો છે. કોઈ પણ સ્ત્રી આજે હસુવાવડ કે કસુવાવડ પછી માત્ર પાંચ-સાત દિવસ આ કળથીનો ઉકાળો પીએ તો આ હાયરથાનો સાથે જ પેદા થાય છે. પણ આવી ધીરજભરી શ્રદ્ધા આપણા સમાજમાં આજે છે ખરી ? કળથીનું નામ પણ ભાગ્યે જ સાંભળ્યું હોય તેવી બહેનો આજે વધતી જાય છે અને એ રીતે જ

રોગવિજ્ઞાન પણ વિસ્તરતું જાય છે. કોઈ પણ રોગ એની ઉચ્ચ સ્થિતિએ પેદા થાય તે પહેલાં જ જે કંટલાક આહારવિહારના માર્ગો અનુસરવાના હોય છે તે આજે આપણે અનુસરતા નથી અને પરિણામે રોગ છૂર્ણ કે ઉચ્ચ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. —સપાદક

નાની બાળકી પંદર દિવસમાં સાજી થઈ

એક વર્ષની નાની બાળકીને જ્યારે એની મા મને બતાવવા આવી સારે એ બાળકીને જોઈને મેં નિરાશાનો સૂર કાઢ્યો. કેવળ હાડચામનુ એ માળખું હતું. એના શરીર ઉપર લોહીમાંસ જેની કોઈ ચીજ દેખાતી નહોતી. એનું પેટ અત્યંત કઠણ હતું અને અડકતાય ખીક લાગે એવી તકલાદી સ્થિતિએ એનું શરીરજંધારણ પહોંચી ગયું હતું. એના શરીરમાં કાયમી ઝીણા તાવ ભર્યો રહેતો હતો. એના મોઢાની અંદરનો ભાગ અત્યંત લાલ લાલ થઈ ગયો હતો એની આંખો ફિફ્ફી, પીળી લાગતી હતી અને સતત રીતે એ કણખ્યા કરતી હતી.

બાળકીની માતા ખાસેથી નીચેની વિગતો મળી થોડા દિવસ ઝાડા થાય છે, વળી થોડા દિવસ કબજિયાત થઈ આવે છે, ૨૪ કલાક ઝીણા તાવ રહે છે અને દૂધ કે ધાવણ પેટમાં ટકતું નથી.

વૈદ્ય તરીકે માનવધર્મ સહજ લાગણીથી દવા આપવાનો મેં નિર્ણય કર્યો. જોકે, મારે કહેવું જોઈએ કે એ બાળકી ખચશે કે કેમ એની મને શકા હતી. આમ છતાંય પ્રયત્ન કરી જોવાનું મેં ઠરાવ્યું.

સૌથી પ્રથમ દરદીને ધાવણ બધ કરાવી કેવળ કાંડેલા દૂધ ઉપર રાખવાની સૂચના આપી. જો મેળવી શકાય તો કાંડેલા દૂધમાં સતરાનો રસ કે મોસંખીનો રસ મેળવવાની ખાસ ભલામણ કરી.

આ રોગમાં મારું નિદાન આ પ્રમાણે હતું. દરદીના લોહીમાં પુષ્કળ ગરમી હતી. એનું લીવર વિદ્યુત સ્થિતિને કારણે ઉરકેરાઈને પાચન

રસો છોડતું બંધ થઈ ગયું હતું. લોહીની ગરમીથી ધાતુગત પોષણનો નાશ થઈ ગયો હતો. આમ કેમ થયું હશે એનો વિચાર કરતાં કાંતો બાળકીને પરાણે વિશેષ દૂધ આપવામાં આવ્યું હોય અને પરિણામે વિદ્યગ્રાણી પેદા થયું હોય અને બીજું જાતીય વ્યવહાર દરમ્યાન માતા બાળકીને તુરત જ ધવરાવતી હોય. અન્નપ્રય રથજમાં જાતીય વ્યવહારની પ્રત્યેક્ષ કરવી એ મુશ્કેલીભર્યું હોય છે. છતાંય મારા આ બે અનુમાનને નજર સામે રાખીને મેં આ પ્રમાણે ઔપધેની શરૂઆત કરી.

ગળોસત્વ ગ્રામ ૦૧, ગોદાંતીભસ્મ ગ્રામ ૦૧, સિતોપલાદિ ગ્રામ ૦૧, મધુદૂગભસ્મ ગ્રામ ૦૧, આશ્વન ગ્રામ ૦૧.

આવાં બે પડીકાં સવાર-સાંજ કેશમીરના રસ સાથે લેવાની ભલામણ કરી.

ઉપરનાં પડીકાં પછી એકાદ કલાકે દૂધ. પછી તુરત જ શંશમની ન. ૩ ની ત્રણ ત્રણ ગોળાં પાણીમાં ઓગાળીને લેવાની સૂચના આપી. આઠ દિવસ પછી તાવ ઓછો થયો હોય એવું સ્પષ્ટ દેખાતું હતું. આડકતરો લોહીનો તપાસ ન લાગ્યો, પણ આમ છતાંય હજુ લોહીનું માંસધાતુમાં પરિવર્તન થતું નહોતું.

દરદીને એ જ ક્રમ પ્રમાણે ખોરાક સાથે બીજી ૧૫ દિવસની દવા આપી અને સાથે જ એની માતાને બહારગામ જવાની સૂચના આપી

— ૧૫ દિવસ પછીનું પરિણામ જોઈને મારા આશ્ચર્યનો પાર ન રહ્યો. બાળકીના મોઢા પર નવું લોહી આવવા માંડ્યું હતું હાડકાંની માંસપ્રથિઓ જામવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હતી. બાળકી સ્ફૂર્તિમાં હતી. તાવ નહોતો. લોહીનો તપાસ પણ નહોતો. મોઢાની અંદરની રતાશ પણ ઘણી જ ઓછી થઈ ગઈ હતી. માતૃ જાતીય વ્યવહાર પછી પેદા થતા ધાવણદોષનું અનુમાન સાચું લાગ્યું. થોડી હિંમત કરીને બાઈને પૂછી લેવાનું મન તો થયું પણ એ કહી શક્યો નહિ. બાળકીને ધાવણ બંધ કરીને હવે ફોનોનો રસ, શાકભાજી, ટમાટાનો સૂપ વગેરે આપવાનું શરૂ કર્યું. ફાટેલું દૂધ આતુ જ રાખ્યું

એમાં મોસળી-સતરાના રસનું પ્રમાણ વધાયું. બાળકી ધીમે ધીમે આકાર લેતી ગઈ.

આ રોગમાં આ ઔષ્ધોએ આ રીતે કામ કર્યું. પાંચ દ્રવ્યોમાં સિતોપલાદિ અને ગોદંતીએ ચૂનાનાં તરવો પૂરા પાડ્યાં. ગળોસત્ત્વથી પિત્તજ શાંતિ થઈ અને સાથે જ લોહીની ગરમી પણ દૂર થઈ. મંદુરભસ્મથી લોહીના રક્તકણની રતાશ વધી. આશ્વત્થન-આસોદંતી ચૂર્ણથી માંસનું બંધારણ વધારે મુદ્દર થયું. જ્યારે ભોજન પછી શંશમનીથી ખોરાકનું પાચન સુધર્યું, પિત્તમાં યેદા થયેલી વિદગ્ધતા દૂર થઈ અને સાથે જ સર્વાંગ ધાતુઓની સર્વસામાન્ય શક્તિ વધી, ભોજન પછી શંશમની ન. ૩ આપવાથી વિકૃતિ દૂર થાય છે. ગળોને કડવો, કટુપૌષ્ટિક ગુણ સારું પાચન વધારે છે. અને લીવર અને બીજી પાચક રસો છોડનારી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓને સતેજ બનાવી એની શક્તિ વધારે છે. નાનાં બાળકોના દરદોમાં કે જ્યાં લીવર સ્વાભાવિક રીતે જ નબળું પડવાનું સહજ હોય છે, ત્યાં કેવળ જો સંશમની જ વાપરવામાં આવે તો પણ એનાથી પાચનશક્તિ, વધે છે, ધાવણ, દૂધ કે ખોરાક પચે છે અને રક્તધાતુનું ગોચન-શમન થાય છે.

આ પ્રયોગથી બાળકીનું વજન વધ્યું અને જૂની તમામ ફરિયાદો દૂર થઈ.

હાડકાના ક્ષયનું નિદાન

રોગની દુનિયામાં કોઈ પણ પ્રકારનો ક્ષય એ ચિંતા કરવાનારું દરદ છે. આથી કોઈ પણ દરદનું ક્ષય નામ આપતાં પહેલાં એનો ચોક્કસ નિર્ણય કરવા માટે ચિકિત્સકે સારી એવી સલાહ, ચોખવટ અને તકેદારી રાખવી પડે છે.

થોડા વખત પહેલાં મારી પાસે એક ત્રણ વર્ષની બાળકીને એને હાડકાંનો દાવ થયો છે એવા નિદાન સાથે લાવવામાં આવી હતી. એના દરદની વિગત આ પ્રમાણે છે, . . .

એ બાળકીને છેલ્લા નવ માસથી કમરમાં ગૂમકું થયું હતું. નિયમિત થોડા થોડા દિવસે એ ભરાતું, ફુટતું અને એમાંથી પડુ આવતું. ઝીણો તાવ પણ રહેતો હતો, અને પરિણામે એના હાડકાંમ ઉપરથી લોહી પણ બહી ગયું હતું. બાળકીને સાથે એ પાંકુની દરદી બની ગઈ હોય એવો દેખાવ હતો. આખો દિવસ એ ઝળ્યા કરતી, રડ્યા કરતી અને વારંવાર ખાવાનું માગ્યા કરતી અને ખાવાનું આણુ હોય ત્યારે જ એને નિરાંત અને શાંતિ લાગતી.

ગૂમકું એવા પ્રકારનું હતું કે એ થોડા દિવસ ભરાતું અને ભરાય ત્યારે ફુલીને નાના દડા જેવકું થઈ જતું, ભરાવાની સાથે જ તાવ વધતો પડુ ભરાઈ ગયા પછી એ ફુટતું અને ખરાબ જાતનું ચીકણું પડું નીકળતું અને એ પડુ ઓછું થતાંની સાથે જ તાવ પણ ઓછો થતો કે થોડા દિવસ બંધ રહેતો.

ડોક્ટરોએ એનું 'હાડકાંનો દાવ' છે એવું નિદાન આપ્યું હતું. પરંતુ આ પડુ ક્યાંથી આવે છે, કેમ આવે છે અને એને અટકાવવા માટે ખીન શું ઉપચાર કરવા એ સંબંધમાં રપજતા થઈ શકતી નહોતી. નવ નવ માસથી આ સ્થિતિ હતી. દરદીને કેવળ શક્તિની દવાઓ ભર જ રાખવામાં આવી હતી.

મને આ બાળકીને જોયા પછી લાગ્યું કે એને હાડકાંનો દાવ થયો છે એવું નિદાન આપવા કરતાં હાડકાંનું ગૂમકું થયું એમ કહેવું વધારે યોગ્ય છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં આંતરવિદધિના રોગની એક ગણના કરવામાં આવી છે, એમાં હાડકાં કે માંસનાં ઊંડાં પડોમાં ગૂમડાં નીકળે છે, અને લાંબા વખત સુધી એ ત્રાસ આપ્યા કરતાં હોય છે. આથી આ દરદીની મેં એક મણની દષ્ટિએ જ ચિકિત્સા શરૂ કરી.

શરૂઆતમાં પ્રથમ પાંચેક દિવસ મેં એ બાળકને દર્શાગ લેપ ગ્રામ ૫, ધડિનો લોટ ગ્રામ ૫, અને દૂધ ગ્રામ ૨૫, એની દરરોજ સવાર-સાંજ ગરમ ગરમ લોપરી મુકાવી. આ લોપરીથી હમેશાં સારી રીતે પડુ નીકળતું અને ગૂમડાનો ભાગ બેસતો જતો.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં લોપરી એક એવી ઔષધયોજના છે કે જે બે કાર્ય એકી સાથે કરે છે. ગૂમડાને પકવી એમાંથી દૂધિત પડુને ઉપર ખેંચી કાઢવાનું અને બીજું, જે પ્રદેશમાં એ પાસ પડુ બે ચાઈને સાફ થઈ ગયું હોય ત્યાં નવા તંદુરસ્ત લોહીને શ્રવંત બનાવી એ પ્રદેશને રૂઝવવાનું કામ કરે છે. એવા હજારો દરદીઓનો મને અનુભવ થયો છે કે કેટલાંક મૂંઢ, ભરનીંગળ પ્રકારનાં જડાં ગૂમડામાં આ લોપરી મૂકવાથી એને પકવે છે, ફાડે છે અને ટુકાવે છે. એકધારી લોપરી મૂકવાથી એ સાવ નીરોગી બની જાય છે.

આવી પાંચેક દિવસ લોપરી મૂકાયા પછી જ્યારે ગૂમડું આવ જ એસી ગયું એટલે એનું નિયમિત ડ્રેમિંગ શરૂ કર્યું.

આ ગૂમડાની રચના એવી હતી કે જ્યાંથી પડુ નીકળતું એ જગાએ માત્ર જાડી સોય જઈ શકે એટલું જ પહોળું મોઢું હતું, આ મોઢાની આજુબાજુની ચામડીનો ભાગ શ્રવંત હતો. આથી એને કાપી મોઢું પહોળું મોઢું કરવાનું પણ મુશ્કેલ હતું, કારણકે એમ કરવાથી શ્રવંત ભાગમાંથી લોહી વધી જાય અને એથી દરદીને નબળાઈ લાગે અને નુકસાન થાય.

આવી સ્થિતિમાં અંદરના આખા ભાગને રૂઝવવા માટે મેં નીચેની વિધિ પ્રમાણે બનાવેલું નિંબતેલ ઈન્જેક્શનની પિચકારીમાં ભરીને એ ગૂમડાના ઝીણા મોઢા વાટે અંદર ભરવાનું શરૂ કર્યું. જરૂર પૂરતું આ તેલ દાખલ કરી પછી એના ઉપર ૩ મૂકીને થોડીવાર એને ધસતો, ભાર દઈને હલાવતો. આથી એ તેલ અંદર ગહેલી તમામ પોલી ગૂમડાવાળી જગ્યામાં પ્રસરી જતું અને પછી ઉપર સાદો બોરિકનો મલમ મૂકી પાટો બાંધી દેવામાં આવતો.

આ રીતે હંમેશાં એનું ડ્રેસિંગ ચાલુ કર્યું. “ નિંબતેલ ”ની બનાવટ આ પ્રમાણે છે : ૧૦૦ ગ્રામ તલના તેલમાં ૩૦ ગ્રામ લીંબ-ડાનાં પાનને લદી, એની ચટણી બનાવી તેલમાં બળિયાંની જેમ તળા લેવું અને પાંદડાં બળાને કોરાં પડી જાય એટલે ઉતારી, ઠારી, ગળા ભરી લેવું.

આ ડ્રેસિંગ ઉપરાંત દરદીને એની સામાન્ય શક્તિ વધારવા માટે અને લોહીની ફીકાશ દૂર કરી લોહીનો તંદુરસ્ત જથ્થો વધારવા માટે નીચેના રક્તરોધક અને ચૂનાનાં તરવો પૂરા પાડે એવાં ઔષધો આપ્યાં.

(૧) સવારસાંજ કાંચનાર ગૂગળની એક એક ગોળા બે વખત
(૨) આ ગોળા ઉપર ગજોના ઘનની પાંચ ગોળા પક્ષાળી એનો રસ આપવામાં આવતો, (૩) સિતોપલાદિ ગ્રામ ૦૧, ગોદંતીભસ્મ ગ્રામ ૦૧, પ્રવાલપિટ્ટી ગ્રામ ૦૧, અને સુવર્ણવસતમાલતી ગ્રામ ૦૧, એનાં બે પડીકાં બનાવી સવાર સાંજ મધમાં ચાટવા અપાતાં.

આ પ્રયોગ એકધારે માત્ર દોઢેક મહિનો કર્યા પછી બાળકીને પરુ આવતું બધ થઈ ગયું, છઠ્ઠું તાવ બધ થઈ ગયો અને લોહીની ફીકાશ, નબળાઈ પણ ધીમે ધીમે દૂર થઈ ગયાં,

આમ, નવ નવ મહિનાથી જે ગૂમકું ડુઝાતું નહોતું તે આયુર્વેદીય સારવારથી માત્ર દોઢ મહિનામાં કાગમ માટે દૂર થયું અને ફરીથી એને કોઈ પણ પ્રકારનો લોહીવિકાર કે દરદ થયું નહિ.

ઉતાવળે પાણી પીધું અને પેટમાં દુખાવો ઉપડ્યો

મારા બચપણનો એક પ્રસંગ મને યાદ આવે છે. એ વખતે મારી ઉંમર લગભગ ૮ થી ૧૦ વર્ષની હતી. હું અમારા એક રનેડીને ગામથી દૂર આવેલા રેલ્વે સ્ટેશને વળાવવા ગયો હતો. ટ્રેઈન આવે તે પહેલાં મારે સ્ટેશને પહોંચી જવાનું હતું. હું ખૂબ જ દોડ્યો.

દોડવાથી ખૂબ જ તરસ લાગી, એટલે ખૂબ જ પ્રમાણમાં ઝડપથી પાણી પીધું. અચાનક સાંજના ગમે પેટમાં દુખવાનું શરૂ થયું. આ દુખાવો ગમે થાદ છે ત્યાં મુઠ્ઠી કાળજીમાં હતો. દવા અને ડોક્ટરોનો તે વખતે જમાનો ન હતો. ઘરગથ્થુ ઉપચારની જ મોટી વારસાગત પદ્ધતિનો પ્રચાર હતો. મારા દાદીમા આવા અનેક નાનામોટા દુઃખકાઓ તપ્પણ અને લોકોને ચીંધતા.

થોડા દિવસમાં આ દુખાવો ધીમે ધીમે મટી જશે એવી આશાથી માત્ર ખોરાકમાં થોડી સંભાળ રાખીને બીજી કરી જ દવા ન કરી. પણ આથી દુખાવો તો વધતો ચાલ્યો. આખરે મારા દાદીમાએ એમની હૈયાઉકલત પ્રમાણે ઉપચાર શરૂ કર્યા. ઉપચાર એ જાતના હતા : (૧) દરદવાળા ભાગ ઉપર બંધારણ કરવું અને હમકાવેલું પાણી જ પીવા આપવું.

કચ્છમાં કાચા-પાકા કલિંગડ મળે. એ લાવી, એમાંનો વચ્ચેનો થોડો ગાંભો કાઢી એને બાફી લેવામાં આવ્યાં અને રાત્રે ગૂતી વખતે આ કલિંગડની ગરમ ગરમ ચીરને કાળજી નીચે મૂકીને ફરતો પાટો બાંધી લેવામાં આવ્યો. આ બંધારણ પાંચેક દિવસ કરવામાં આવ્યું અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મારો દુખાવો દૂર થયો !

બીજો પ્રયોગ હમકાવેલા પાણીનો હતો. આ પ્રયોગ આ રીતે કરેલો. એક મોટું જાડું, ચોખ્ખું ધોત્રેનું નળિયું લીધેલું. એ લાલચોળ ચાપ ત્યાં મુઠ્ઠી એને ચૂલામાં મૂકીને તપાવેલું અને પછી જોઈવું પાણી આખા દિવસમાં પીવા માટે લેવાનું હોય તેમાં આ નળિયું ગરમ ગરમ અગ્નિકોણી દેવાનું. આને હમકાવેલું પાણી કહેવામાં આવતું.

ઉપરના બંધારણ સાથે આ પાણીનો પીવા તરીકે ઉપયોગ કરેલો.

રાગવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ મારું નિદાન પાણી પીવાથી નળ ભરાઈ ગયેલા અને વાયુ વધી ગયો હતો, તે હતું, હું ખૂબ દોડેલો અને દોડવાને પરિણામે જે ફેરફારો થયા તે વખતે મારે કાં તો પાણી નહોતું પીવું જોઈતું. (થોડી નિરાંત કર્યા પછી પાણી પી શકાય) પણ મેં

ઉનાળાના ઝાડા ને કેરીની ગોટલી

“સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં ઉનાળો ઠીકઠીક આકરો હોય છે. કેટલાક પ્રદેશમાં તો એ ખૂબ જ તીવ્ર પણ રહે છે. અને આથી જ ઉનાળાની ગરમીને કારણે પાચનમાં એક પ્રકારની વિદગ્ધતા પેદા થવાથી મંદાગ્નિ, અજીર્ણને કારણે ઝાડા, મરડો, કોલેરા જેવા રોગો પેદા થતા જોવા મળે છે. હું પણ આ રોગની બોગ બની છું અને એમાંથી મેં જે રીતે માર્ગ કાઢ્યો તે લોકહિતાર્થે રજૂ કરું છું.”

વાત તો બહુ જૂની છે. ઉનાળાના એક દિવસે અચાનક કોઈ પણ પ્રકારની બૂલ કે દોષ વગર ન સમજાય તે રીતે મને ઝાડા શરૂ થયા. દસ દસ, પંદર પંદર મિનિટે ઝાડાની ખણસ થાય. વારંવાર ઝાડે જમું પડે, ઝાડો પાતળો, ચીકણો, પીચો અને સફેદ ઊતરે કચાઉક એમાં જળસ પણ પડે. તે દિવસે મને બધા મળીને ૩૦થી ૩૫ ઝાડા થયા હશે. દવા શું કરવી એની મારા મનમાં ભારે મોટી વિટંબણા હતી, કારણકે મારી ખીજ માંદગીને કારણે હું હોમિયોપથીની ઊંચા પાવરની સારવાર લેતી હતી. સામાન્ય રીતે હોમિયોપથીને એક સિદ્ધાંત એ સ્વીકારાયો છે કે એની સારવાર ચાલતી હોય ત્યારે ખીજ કોઈ પણ સુગંધી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ ન થવો જોઈએ. એલ્ડર, જલ-કૃણ, લવિંગ, કોફી, ફુંગી, લસણ, હિંમ અને એવા ખીજનાં અનેક સુગંધવાળાં દ્રવ્યો આ વખતે લેવાની મનાઈ કરવામાં આવે છે. આ સંયોગોમાં મારે કઈ દવા આ ઝાડા માટે લેવી એ મારી મોટી મૂંઝવણ હતી. અચાનક એક વૈદ્યમિત્રનો સપર્ક થયો. એમની પામે મારી આ મૂંઝવણ રજૂ કરી, અને એમનેય વિચારતા કરી મૂક્યા. અચાનક એમણે મને કેરીની ગોટલી કાચી કે ગરમ ખાવાની સલાહ આપી. આ વખતે કેરીના દિવસો હતા જ, એટલે મેં ખાવી શરૂ કરી. આખો દિવસ મુખવાસની જેમ થોડી થોડી ચાવી ચાવીને, ચગળા ચગળાને ખાવા માડી અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે ખીજે જ દિવસે માગ ઝાડા અંધ થઈ ગયા !”

સંપાદકીય નોંધ : ફેરીની ગોટલી સ્વાદેતુરી, ગુણધર્મે ગ્રાહી અને ઠંડક આપનારી છે. એના સેવનથી આંતરડાંની સક્રિયનશક્તિ વધે છે અને રિયતિસ્થાપકતા નિર્ધારિત બને છે. તૂરા રસથી પાચનકાર્ય નિયમિત-અવસ્થિત થાય છે. ઉનાળાની ગરમીમાં જે પ્રકારના ફેરફારો શારીરિક રીતે આંતર અવયવો અને બાહ્ય અવયવો ઉપર પેદા થતા બેવા મળે છે, તેમાં ફેરીની ગોટલી અનેક રીતે હિતકર બને છે. દાખલા તરીકે ઉનાળામાં ધામિયાં ગૂમડાં ઉપર જે ફેરીની ગોટલીને ધસીને એનો ધસારો લગાડવામાં આવે તો, આવાં ધામિયાં ગૂમડાં દૂર થતાં બેવાં છે. ફેરીની ગોટલીના પાઉડરથી સ્નાન કરવામાં આવે તો ચામડી ઉપરની ચીકણ દૂર થાય છે. ચામડીમાં રહેલાં પ્રવેદનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય તે, અને પરિણામે ચામડી ઉપર જમા થતાં વિભક્તીય દોષો-દારો દૂર થઈને ચામડીને કામળ, મુલામમ સ્વચ્છ બનાવે છે. મુલાન અવસ્થામાં આજે છોકરા-છોકરીને મોઢા ઉપર જે પ્રકારના ખીસ નીકળે છે, તેમાં પણ આ ગોટલીનો પાઉડર ચોળીને મોઢું સાફ કરવાથી સારી રાહત મળે છે.

કાળીજરીએ ગાંઠ મટાડી

થોડા વખત પહેલાં કાળીજરી વિષે કેટલાક જુદા જુદા પ્રયોગો આવેલા. આ પ્રયોગોમાંથી કેટલાક પ્રયોગોએ અને સ્વાભાવિક રીતે જ આકર્ષ્યો અને એમાંથી મારા ઘરમાં ઉપયોગી બને તેવા પ્રયોગો કરવાની શક્તિ થઈ.

મારી સાત વર્ષની દીકરીને પગે નાની ગાંઠ હતી. આ ગાંઠને દૂર કરવા માટે ઘણાં પ્રયોગો કર્યા, કેટલીય ટ્વાઓ ખવડાવી. ડોક્ટરોએ તો એને કપાની નાખવાની સલાહ આપી હતી. ગાંઠ વધતી જતી હતી તે બેતાં કોઈક વાર કપાની નાખવાનો વિચાર આવી જતો, પણ નાના

બાળક ઉપર' જે આ ગાંઠની રોગની દૃષ્ટિએ ગંભીરતા ન હોય તો કપાવવાનો પ્રયોગ ન કરવો એવું વચણ હતું.

ગાંઠમાં જરાય દુખાવો ન હતો. ખીજ કોઈ રીતે એનો ઉપશ્વ ન હતો. માત્ર શરીરના ભાગ ઉપર આ ગાંઠ હતી. તે નૈર્ગર્ભિક નથી એમ લાગતું હતું અને તે જે દૂર કરી શકાય તો તેમ કરવાની ઇચ્છા રહ્યા કરતી હતી. આ દુઃખ્યાન કાળીજીરીવાળો લેખ વાંચ્યો અને અમને એ પ્રયોગ કરવાનું મન થયું એ લેખમાં તેને ગૌભૂતમાં લઈને જગ જરમ કરીને ગાંઠવાળા ભાગ ઉપર લોપરીની જેમ લગાડવાનો નિર્દેશ હતો.

આ જ દિવસોમાં અમે માનવમૂત્રના પ્રયોગો વાંચ્યા, એટલે ઉપરોક્ત પ્રયોગમાં ગૌમૂત્રના રથાને માનવમૂત્રનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્ણય કર્યો.

અમે દરરોજ સવારના મારી દીકરીના જ પેશાબમાં કાળીજીરી લઈ, જરા ગરમ કરી, ખદખદાવી, પેલી ગાંઠ ઉપર મૂકવા માંડી. અમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે એ ગાંઠ ધીમે ધીમે ગળવા માંડી-વીખાવા માંડી આજે આ ગાંઠનું નિશાન પણ દેખાતું નથી. કેવો સાદો અને સસ્તો પ્રયોગ ! જ્યાં ડોક્ટરો કાપવાની વાત કરતા હતા ત્યાં આ સાદી વનસ્પતિ અને માનવમૂત્રના સૈર્વર્ગીય આરંભ થઈ ગયો. લોકો આ પ્રાચીન પ્રણાલિકાને સ્વીકારે, અનુસરે તો કેટલો બધો લાભ થાય !

આવા રોગોમાં કાળીજીરી અને ગૌમૂત્ર કે માનવમૂત્ર પણ જુદી જુદી પ્રક્રિયા દ્વારા રોગને દૂર કરવાની પ્રવૃત્તિ કરે છે. (૧) મૂત્રમાનો ક્ષાર એલ્કે કે ગ્રંથિને છૂટી પાડે છે. (૨) કાળીજીરી ગરમ કરીને બાંધવાથી એની જનુદ્ધન શક્તિ, જે કોઈ જનુઓ હોય તો, એનો નાશ કરે છે. અને (૩) કાળીજીરીમાં રહેલી કડવાટ લોહીમાં લગેલી અમ્લયોગી વિકૃતિઓને પસીના વાટે કાઢી નાખીને દરદીને આરામ આપે છે. માત્ર કાળીજીરી બાહ્ય રીતે અને આંતરિક રીતે ગ્રંથિસોજો, જનુજન્ય રોગો કે અમ્લયોગી પ્રતિક્રિયાઓમાં દિતકર બની શકે.

આંખનાં દગ્દોનો સહેલો ને સસ્તો અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ

પૂનાના મુખ્યસિદ્ધ વેદરાજ સ્વ અગ્રાસાહેબ પટવર્ધનના 'સુલભ ઔષધપદ્ધતિ' નામના ગ્રંથમાં નીચેનો પ્રયોગ મૂકવામાં આવ્યો છે. આ પ્રયોગ વાન્યા પત્રી અનેક દરદીઓ ઉપર એની ચકાસણી કરવામાં આવી છે અને એના સફળ પરિણામો જોવા મળ્યા છે.

પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે

આખો આવવી ખીન ફૂલુ, જારી ચઢી વગેરે આખોના વિકારો ઉપર તાજી કોથમીર (લીના ધાણા) કચરી નાખી સ્વચ્છ કપડના કંડામાં નાખી આખમાં એક મેગીપા દિવસમાં ત્રણ વખત પાડવા

આ દવા કિંમત વગરની પણ અત્યંત પ્રભાવશાળી છે. આ સારી અને સહેલી દવા ઉપર ઝટ વિશ્વાસ એસતો નથી, પરંતુ પ્રસ્તુત લેખક પ્રોફેસર ગ. સ. દીક્ષિત (રસાયન અને પદાર્થવિજ્ઞાનના પ્રાધ્યાપક, ડેકન ગેનેજ, પૂના)ના ધર્મપત્નીએ પોતે વાપરી એનો અનુભવ કર્યો છે, માટે એનો ખામ ઉ નેખ કરવામાં આ યો છે એમની આખની કોખી ઉપર ફૂલુ પછુ અને એક આખે અસ્પષ્ટ દેખાવા માણુ.

નેત્ર જોવી નાજુક હૃદયનો વિકાર એટલે પ્રસિદ્ધ નેત્રવૈદ્ય (eye specialist) ને ત્યાં તેમને લઈ જવામાં આવ્યા તેમણે એક આગળી જોટની નાની શીરીમાં દવા આપીને તેના પીપા આખોમાં નાખવાનું કહ્યું. આઠ દિવસ સુધી દવા ચાલી ધોળુ ટપકુ ઓછુ થવાના બદલામાં મોટું થયું. ફરી દરદીને ડોક્ટરને ત્યાં લઈ ગયા. ડોક્ટર દવા બદલી આપી એવું ત્રણ અઠવાડિયા સુધી ચાલ્યું, પણ શુભ મળ્યો નહિ અને દગ્દ મટ્યું નહિ. છેવટે કોથમીરનો પ્રયોગ કરી જોવાનું ઠરાવ્યું અને ચમત્કાર એવો થયો કે ત્રણ દિવસમાં જ કોખી ઉપરનું ટપકુ ઓછું થવાના લક્ષણો જણાયા. પછર દિવસમાં ટપકુ જતું ગયું આજે આખો તદ્દન સારી છે.

આ પ્રયોગ જોયા પછી મેં એક જૂના આંખના દરદી ઉપર આ પ્રયોગ કર્યો. ત્રીસેક દિવસના પ્રયોગને અંતે સારી અસર જણાઈ હતી.

કન્યા છાત્રાલયની બે વિદ્યાર્થિની બહેનો કે જેમની આંખોમાં કાયમી ખીલ રહેતા તેમના ઉપર પણ આ પ્રયોગ કરેલો અને મને એમાંય સફળતા મળી હતી.

આયુર્વેદીય યુષ્કતત્વની દૃષ્ટિએ આ પ્રયોગને મૂલવતાં એમાં નીચેના રોગો ઉપર એનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્દેશ જોવા મળે છે.

હકીમી જગતમાં ધાણાના ઉકાળાથી શીળા નીકળ્યા હોય ત્યારે આંખો ધોવાનો આદેશ છે, એવી નોંધ નિધંદુ-આદર્શમાં સમ્રહવામાં આવી છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે કોષ્ઠપણુ પ્રકારના દાહ ઉપર એની શાંતિ માટે ધાણાનો ઉપયોગ નોંધ્યો છે. જીલામાના સ્પર્શને પરિણામે આવેલા સોજા ઉપર પણ કોથમીરના રસનું લેપન સોજાને ઝાઝો કરે છે અને દાહને શાંત કરે છે.

સામાન્ય રીતે મોટે ભાગે ધાણાનો ઉપયોગ પિત્તજ દોષ કે પ્રકૃતિ ઉપર ધણો જ સફળ સાબિત થયો છે. આંખોનાં દરદોમાં આ પિત્તદોષનું ન્યારે પ્રાધાન્ય હોય છે, ત્યારે એનો ઉપયોગ ત્યાં પણ કરવામાં આવે છે. લોકોને આ પ્રયોગ કરવાની લક્ષામણ છે.

ખરજણું અને નાગરવેલનાં પાન

મારા પિતાશ્રીને પગની પાની પર દરેક મહિના પહેલાં ખંજવાળ આવવા લાગી. ધીમે ધીમે ફાતરી જેવું ખરે અને પછી લાય પણ બળતી હોય એવું લાગે. વખત જતાં આખા પાનીના ભાગ પર ખંજવાળ વધારે ને વધારે આવવા લાગી. ઘરમાં કેટલાકને ખતાવતાં સમગ્રપુ કેસુકું ખરજણું લાગે છે. ડોક્ટરની સલાહ લીધી, દવા, ગોળી લીધી, પણ કોઈ જાતનો ફેર પડ્યો નહિ ઘરના દેશી ઉપચારો બધા જ

પ્રકારના ઉપયોગમાં લીધા એક લાઈ તો નાની ડબ્બીમાં પાંચ રૂપિયાનો કાથો મલમ લઈ આવ્યા. એક ટશૂનનો અને બીજા કાઈ મલમનો પણ ઉપયોગ કરી જોયો.

ત્યાં વળી કોઈએ કહ્યું કે હોમિયોપથીની દવા સારી, તો તેમની પણ સલાહ લીધી. તેથી તો વધી ગયું. પાની પરની ચામડી તતડી ગઈ ને તણાવા લાગી. પાણી ઝરતું હોય તેવી બીનાસ પણ લાગવા માંડી પાટાપીડી બાંધીને અત્યંત જરૂરી કામે બસ-ટેકસીમાં જતાં એક વખત બસમાં એક લાઈએ પૂછ્યું. વિગત જણાવતાં તેમણે કહ્યું નાગરવેલનાં પાકાં પાન તેના પર ઘસો (ચૂનો, કાથો કાંઈ પણ નિર્દોષ વગર).

આવા મામૂલી પ્રયોગ પર શરૂઆતમાં તો હસવું આવ્યું કે આનાથી ફાયદો થશે ખરો? ૮-૧૦ દિવસ બાદ બીનાસ ઓછી થઈ. પંદરેક દિવસ પછી તતડેલી ચામડીમાં પણ કુમાર આવી ને મહિના માસ પછી તો તદ્દન આરામ જણાયો. આ પ્રયોગ દોરેક માસ સુધી ચાલુ રાખ્યો. દિવસમાં જ્યારે વખત મળે ત્યારે ત્રણ-ચાર-પાંચ વખત ઘસતાં, હવે તો તદ્દન આરામ જણાય છે, ને લાગે છે કે જડમૂળથી ખરજવું જતું રહ્યું છે સૂકું ખરજવું હોય, અગર બીનું ખરજવું હોય, તેના પર નાગરવેલનાં પાન અકમીર ઇલાજ હોય એવો આ અનુભવ છે.

અ. સૌ. જમુમતી નટવરલાલ માદી

મોઢાનાં ચાંદાં માટે ધરગથ્થુ ઇલાજ

આજના શહેરી જીવનમાં દિવસે દિવસે ખાનપાનની સ્થિતિમાં આપણું Moral નીચું થતું જાય છે અને તેની સામે રોગનું પ્રમાણ ક્રાંતિક અંશે વિશેષ જોવામાં મળે છે. આજે મોઢામાં ચાંદાં, મોઢું પાકવું, જાંજરીનાં ચાંદાં વગેરે બીમારીનો વર્ગ વધતો જાય છે, જેથી

ખીમારીઓને સામનો કરવા અમુક વર્ગ તેની પાછળ પુરુષ ધન ખર્ચી દોડાદોડી કરે છે. પણ જો આપણે સમાજ ધરગથ્ય સારા ઇલાજો તરફ ચોટી મીટ માંડશે તો ઘણા ખર્ચાયાથી બચાશે અને તાત્કાલિક ફાયદો પણ જોવા મળશે.

બાવળ, જેનું આપણે દાંતણું કરીએ છીએ તેના ચડમા બાવળિયા થાય છે. તે બાવળિયા જાડા, રમવાળા બેગા કરી તેનો રમ કાઢી નાના વાસણમાં ભેગો કરવો. બાવળિયામાંથી ગસ બહુ અપ્રમાણમાં નીકળશે; પણ ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય એ યાદ રાખીએ તો જરૂર રસ ભેગો થઈ જાય. પાનમાં આપણે જે કાથો ખાવામાં વાપરીએ છીએ તે સારો કાથો લઈને તેનો બારીક પાઉડર બનાવીને અલગ રાખવો.

બાવળિયાના રસમાં જરૂર પ્રમાણે કાથો ઉમેરતાં જવું અને નાની ચણા જેની ગોળી બનાવીને રાખતા જવું. બનાવેલ ગોળીઓ પાછી કાથાના પાઉડરમાં જ ગળી મૂકવી અને તૈયાર થયેલ ગોળીઓ દિવસમાં ૪/૫ વખત મોઢામાં રાખવી અને તેનો ધીમે ધીમે રસ ઝોગાળવો. આ ગોળીઓ મોઢાનાં ચાંદાં, મોઢું પાકવું, હોજરીનાં ચાંદાં, વગેરે ખીમારીઓમાં ઘણું અકળીર કામ કરે છે.

સમાજ આજે તાત્કાલિક તૈયાર દવાઓ માગી રહેલ છે, પણ જો કાંઈક અંશે ધરગથ્ય ઇલાજો તરફ મીટ માંડશે તો ઘણો લાભ મળશે એવી આશા છે.

નવીનચંદ્ર કુંવરજી શાહ

હીંબુ....ઝાડા, ઊલટી ને કોલેરા

કુટુંબ સાથે વેકેશનમાં નાસિક ગયા. મારો પુત્ર (ઉંમર વર્ષ ૩)ને પાણી જેવા ઝાડા સાથે ઊલટી ચાલુ થઈ તપાસ કરી સારા ડોક્ટરની દવા લીધી. ઊંચી જાતની નવી પેટ-ટ ગોળી બે રૂપિયાની એક, તથા ઇન્જેક્શન તથા દવા આપી ડોક્ટરનું કહેવું હતું કે દવાના ડોઝ લેવાશે

પછી ધીરે ધીરે અસર થશે. સાંજ થઈ, જરા પણ ફાયદો થયો નહિ. રાતના દસ વાગ્યે તે જ સ્થિતિ ચાલુ રહી ઝાડો સાફ થાય નહિ, ત્યાં ઊલટી થાય. બને કમ ચાલુ હતા. દૂધ પીવાનું બધ થયું. શરીર-માંથી પાણી, ઝાડા ઊલટી વાટે નીકળી જતાં શરીર નીચોવાઈ ગયું. જીભ કાળી પડવા લાગી. બાળક તડફડિયાં મારવા લાગ્યું. હોસ્પિટલમાં પહોંચાય તેવી સ્થિતિ રહી નહિ. મને સંગ્રહણી થયેલ ત્યારે લીંછુ પીધેન અને ફાયદો થયેલ તેથી તે લીંછુનો ઉપાય કરવા મન થયું.

રાતના દોઢ વાગે જ પરિણામ આવે તો ખરું માની પ્રભુ ભરોસે ઠંડા પાણીમાં અર્ધો લીંછુનો રસ નીચોવી ધીરે ધીરે અમચીથી પાચો. બે વાગે બાળક માદું નિદ્રામાં પોતી ગયું. સવારના પાંચ વાગે અર્ધું લીંછુ નીચોવી પાચું, તુરંત નિદ્રામાં પોતી ગયું.

સવારના આઠ વાગે સ્ફૂર્તિમાં આવી દૂધ પીધું અને રોજની માફક રમવા લાગ્યો. સવારના જોતાં લાગે નહિ કે આ બાળક રાતના મૃત્યુની નજીક હતું. આટલી અસરકારક આ દવા છે.

[૨]

ઉનાળામાં બપોરે બે વાગે મારા મિત્ર બહાર ગયા. તડકો લાજેવો હતો, ઘેર આપ્યા. માયું સખત ફુપવા લાગ્યું. ઊલટી ઝાડા બંને ચાલુ થયા. ઉપરાઉપરી ચાલુ હોઈ શરીર નખાઈ ગયું. મનનું સમતોષપણું યુમાની બેઠા. રવિવાર હોવાથી દવાખાનાં બધ હતાં.

ફેમિલી ડોક્ટરને ઘેર બોલાવવા ગયા, ડોક્ટર મળ્યા નહિ. રાતના મોડા આવેશે, એવા સમાચાર મળ્યા.

ઝાડા ઊલટીનો કમ ચાલુ હતો. થું કરવું તેનો ઉપાય સૂતો ન હતો, મેં અનુભવેલ દવા પીવા કહ્યું. પહેલાં તો મન સમતોષ ન હોવાથી લેવાની ના પાડી; બીજા સાઈએએ સમજાવ્યા.

✓ ઠંડા પાણીના મોટા ગ્લાસમાં તાજું લીંછુ ૧ નીચોવી આપ્યું.

પાણી પીધા પછી તુરત ગાદ નિદ્રામાં પોતી ગયા. ગતના બાર વાગે જાગ્યા થયા. ઘણી જ રાહત થઈ, તેથી બીજું લોણુ માગીને પીધું; સવારના જોડી મૂર્તિમાં આવ્યા. રોજની માફક ખોરાક લઈ મુંબઈ નોકરીએ ગયા.

મનમુખ જૂઠાણી

મારું વજન વધ્યું

“ તમે મને ઘણાં વર્ષથી ઓળખો છો. મારું દૂબળું અને પીળું શરીર તમેારી નજર સામે બરાબર આવ્યું હતું. હું યુવાન માણસ છું. લાગ્યે જ મારી ઉંમર ૨૮/૩૦ની ગણી શકાય. પણ આ ઉંમરે હું અઠાણે જીવ બની ગયો હતો. જીવનમાં કિસાહને સ્થાન ન હતું. શરીર આખો દિવસ ઠંડા કરે અને રનાયુઓમાં ન સમગ્ન્ય તેવો દુખાવો રહે આ મારી મુખ્ય ફરિયાદ. તે ઉપરાંત કબજિયાત તો ખરી જ. શરીર તો આખો દિવસ ધગેતું જ રહે ચોડુ પણ કામ કરતાં મગજ થાકી જાય અને પડી રહેવાનું મન થાય જૂખ લાગે, પણ કેમ જાણે ખાધેલો ખોરાક બળી જતો હોય એવી મારી સ્થિતિ હતી. અને આ ફરિયાદ ચોડા વખતની ન હતી. ઘણા વખતથી હું આ સ્થિતિ બોગવતો હતો. ડોક્ટરો અને તૈયાર ખોરાક, વિટામિનો અને એવું લેવાની લલામણ કરતા, પણ એમાંથી મને લાગ્યે જ રાહત મળતી. મારી આની અકળામણ વચ્ચે હું તમને મળ્યો હતો એ તમને પાદ હશે

“ તમે મારું નિદાન તો શુ કહ્યું એ મને યાદ નથી, પણ તમે સૂચવેલી દવાઓ આ પ્રમાણે હતી. ગળો, ગોખરુ, આમળા, શતાવરી, ધસિમયુષ, જેડીમધ, સાટોડી, આ બધું સમાન લાગે લઈ એનું મિશ્રણ બનાવી એમાંથી ૩-૪ ગ્રામ દૂધ સાથે લેવાની લલામણ કરી ક્યારેક

ધી-સાકર સાથે પણ લેતો. જેએક માસના એકધારા પ્રયોગ પછી મારી આજની સ્થિતિ આ પ્રમાણે છે. વર્ષોથી મારું વજન જે વધતું જ નહોતું તેને બદલે ત્રણ કિલો વજન વધ્યું છે. દરરોજ સાફ આવે છે અને શક્તિ તો ખૂબ જ લાગે છે. હું યુવાન છું એની મને હવે પ્રતીતિ થાય છે. વજન વધ્યું છે એની સાથે જ લોહીની સ્તરણ પણ વધી છે. મેં આપની સૂચના પ્રમાણે આ પ્રયોગની સાથે મરચાં, સંભાર અને તળેલી કે વિશેષ ગળી ચીજો બંધ કરી હતી મારો આ અનુભવ અનેક યુવાનોને ઉપયોગી બની શકે એમ લાગવાથી તમને જણાવું છું.

વદન

માદીનો ચમત્કાર

થોડા દિવસ પહેલાંની જ વાત છે. મારે અચાનક ભાવનગરથી રાજકોટ જવાનું થયું. રસ્તામાં તડકો અને પવન પુષ્કળ લાગ્યો. ખીજા દિવસે પાછો વળ્યો. મેં પણ એટલો જ પવન અને તડકો ખાતાં ખાતાં, રાત્રે રાજકોટથી ભાવનગર આવીને સૂઈ ગયો, પણ સવારના ઊઠ્યો ત્યારે આંખ ભારે બની ગઈ હતી અને એમાંથી ખૂબ જ પાણી ઝપાં કરતું હતું. પાંપણ હલાવતાં એક પ્રકારનો ઊંડો ફુખાવો પણ થતો હતો તડકામાં તો જેઈ જ ન શકાય કોઈની તરફ જોતાં નજરને ગિચર કરતાં કે માંચતા જ આંખમાંથી વેદના સાથે પાણી છૂટવા માડે. બપોર સુધીમાં અકળાઈ ગયો. પાંપણ નીચે થોડુંક આશું થઈ ગયું હોય એવું લાગ્યું સામાન્ય રીતે આવા પ્રસંગે આંખ જેવા નાનુક અને મર્મસ્થાન જેવા અવયવ માટે તુરંત જ ડોક્ટરને બતાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે અને એ માટે અનેક પ્રકારના આંખના મસમો-માંથી એકાદની લલામણ થાય છે.

રોગની તીવ્રતા અને ઉગ્રતાનો વિચાર કરતાં મને થોડો વખત શું કરવું એની ખૂંજવણ થઈ. પણ આખરે કંઈય જવાને બદલે આંખે

બીની માટી મૂકવાનો નિર્ણય કર્યો. જાણના બોજન પછી નાની નાની બે થેપલી બનાવી એક બીનાં કપડામાં આ નરમ બીની થેપલી આંખ ઉપર મૂકીને સૂઈ ગયો. દોઢથી બે કલાક પછી જ્યારે આ માટીને કાઢી નાખી ત્યારે મારી પીડા અમત્કાગિક રીતે ઝોતી થઈ ગઈ હતી. બપોર પછીનું માત્રું કામ પણ મેં ખૂબ જ સ્વચ્છતાથી કર્યું. રાત્રે ફરીથી એ જ રીતે માટી મૂકી અને મારી ફિનિશ કામમ માટે મટી ગઈ. આજે છેલ્લા પાંચેક દિવસ નુધી કાંઈ થાય છે કે નહિ એની રાહ જોવા પછી જ મારી આ વાત તમને જણાવું છું. માટીનો ઠેવો અમત્કાર ! થોડી ધારજ, થોડી ચદા અને થોડી ચીવટ રાખીને આવા ધરગથ્થુ પ્રયોગો કરી લઈએ તો ધમા, સમય અને નિદાનની અનિશ્ચિતતામાંથી બચી જવાય અને દવાની ચારીમાટી અસરનો કોઈ દોષ પેદા ન થાય.

સૂંઠ — એક ઔષધિ

સૂંઠ અને ગોળની આપની નોંધ વાંચ્યા પછી માગ અનુભવની વિગતો જણાવવાનું મન થાય છે.

સને ૧૯૫૨ના નવેમ્બરમાં હું દિલ્લી ગયો હતો ત્યારે ‘ટૅમરે હિંદ’ના દિવાળીના અંકમાં એક પારસી ગૃહસ્થનો આ લેખ વાંચ્યો હતો :

“આજના જમાનામાં શક્તિની દવાઓ માટે જાહેરખંબર અને દવાઓનો પાર નથી. ઘણા લોકો ઘણી દવાઓની બનાવટો બનાવે છે ને વેચે છે, ને આપણા લોકો તેનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે; પણ તેની અસર નહિ જેની યાચ છે અમારા અનુભવથી લખું છું કે ગોળ અને અને સૂંઠની ગોળા મોપારી જેવડી સંજન-સવાર ખાવાથી જે શક્તિ આવે છે તે કોઈ પણ દવા કરતાં ઘણી વધારે છે. વાંચનારને નવાઈ લાગશે, પણ પંદર દિનસ આનો અનુભવ કરી ખાતરી કરવાની બધામણ કરું છું.”

આ વાન્યા પત્ની અહીં આતિને સૂઠ-ગોળ-ધીની ગોળા શરૂ કરી તેમના લખવા પ્રમાણે અનુભવ થયો ત્યાંથી આજ સુધી હું અને મારા પત્ની આ દવા ખાઈએ છીએ અને તેથી ઘણા ટેકા રહે છે સંયોગનશાત્ર બે નણ દિવસ ન ખવાય તો શરીર પોકાર કરે છે ગોળથી અરધી સૂઠ અને એથી અરધુ ધીની ગોળા લઈએ છીએ મારી ઉંમર ૭૫ વર્ષની છે ને મારા પત્નીની ૬૨ વર્ષની છે

ડૉ. કે. વી. આચાર્ય

“વાળા”માં ઉપચાર

આમડીમાં સફેદ રંગનો એક લામો તાર જેવો જીવડો નીકળે છે તેને વાળો કહે છે અંગ્રેજીમાં તેને ગીનીવર્મ Guinea worm કહે છે

વાળાનું દર્દ દૂર કરના માટે આમની અને પાગની લૂગદી કરી પાટો બાંધવાનો હોય છે

આમનીમાંથી કચૂકા અને રેસા કાઢી નાખી સાફ કરેલી પાકી આમનીને સારી રીતે સાફ કરેના નિસાતરા (પથર) ઉપર ખૂબ યુનાયમ બની જાય ત્યાં લગી વાટની ૫૦૦ ગ્રામ આમનીમાં પાચ ગ્રામ પારો મેળવવો આમલી વટાઈ જાય એટલે તેમાં પારો મેળવી ફરી વાટવું પારાની આમનીમાં બિલકુલ નિશાની રહે નહિ ત્યારે તે લૂગદીના ઝડા રોટના જેવી થેપલી કરી જ્યાં વાળો નીકળ્યો હોય અથવા જ્યાં તેનો દુખાવો અને સોજો હોય તેના ઉપર મૂકની અને તેની ઉપર ૩ અથવા ઝીણું કપડું મૂકી મજબૂત પાટો બાંધવો પાટો ત્રણથી છ દિવસ રાખવો એ મુતમાં વાળો કા તો ગળી જાય છે અથવા પૂરેપૂરો બહાર નીકળી જાય છે પાટો છોડતા વાળો અદર રહી ગયો હોય તો તે જગ્યાએ ખીછાવાર આમની અને પારાની લૂગદી નવી બનાવી, બટર પેપર મૂકી પાટો બાંધવો અને ત્રણથી છ દિવસ રાખી પાટો છોડવો

આમલી સારી પેઠે વટાય તો જ અસરકારક બને છે.

આમલી મુકાઇ ગઈ હોય તો નહિ જેવું પાણી છાંટી વાટવી.
જરૂર હોય તો જ પાણી ઊંટવું. આ મારો જ્ઞાત-અનુભવનો પ્રયોગ છે.

વૈદ્ય કેમરીમલ

વાઈ અને મીઠું (નિમક)

“ સ્વ. પંડિત દુર્ગારાંકર શાસ્ત્રીના તંત્રીપણા નીચે આસતા
‘આયુર્વેદ વિજ્ઞાન’માં સંવત ૧૯૭૬ના વૈશાખ માસના અંકમાં નીચેની
એક નોંધ પ્રગટ થઈ છે. આ નોંધ આજના સમયમાં પણ એટલી જ
ઉપયોગી બની શકે એવી હોવાથી અહીં પ્રગટ કરું છું :

“ દિવસે દિવસે આપણા સમાજમાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિને
કારણે જ્ઞાનતંત્રીઓનાં દરદીઓ વધતા જ ન્નય છે. આજે ઔમાઈડ,
એમેટીન, કેફીન અને એવાં જ ખીજાં અનેક જ્ઞાનતંત્રીઓને શિથિલ
કરનારાં-મૂર્છિત બનાવનારાં ઔપધિનો ઉપયોગ પણ ખૂબ જ વધી
રહ્યો છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે આ ઔપધિ જ્ઞાનતંત્રને ભયંકર રીતે
તુકસાન કરે છે અને હૃદયને એના ઉપયોગથી ખૂબ જ હાનિ થાય છે.
આમ છતાંય દરદને કાબૂમાં લેવા માટે શું કરવું જોઈએ એનો
વિચાર ખૂબ જ મહત્વનો છે આ પ્રશ્નનો હો મીરેલીએ ખોરાકમાંથી
માત્ર મીઠું છોડી દેવાથી રાહત મળે છે એવો ઉકેલ મુશ્કેલી છે.
આખી નોંધ ચબ્દસઃ આ પ્રમાણે છે :

“ ડૉ. મીરેલી વાઈના દરદીને મીઠા વગરનો ખોરાક આપે છે.
‘અને એથી ફાયદો પણ થાય છે, એ કહે છે કે મીઠું ન લેવાથી
નાડીતંત્રના પિંડોને ઔમાઈડની તુરત જ અસર થાય છે. આથી
ઔમાઈડની માત્રા ખૂબ જ ઓછી આપવી પડે છે. સાધારણ રીતે
જે દરદીને ૯૦ થી ૧૨૦ ગ્રેન ઔમાઈડ દરદના હુમલા વખતે આપવું

પડતું હોય છે તેને મીઠું બધ કર્યા પછી માત્ર ૩૦ ગ્રેનથી પૂરતી અસર થાય છે.

“ દરદીની ગમે તે હિંમત હોય અને દરદ ગમે તેટલું જૂઠું હોય તો પણ મીઠું બધ કર્યા પછી થોડા દિવસમાં જ ફાયદો જણાય છે. ડૉ. મીરેલીના કહેવા પ્રમાણે ચારપાંચ વર્ષ સુધી મીઠા વગરનો ખોરાક ચાલુ રાખવો. દરદ ખરાબર મટ્યા પહેલાં મીઠું આપવામાં આવે તો દરદનો ફરીથી હુમલો થાય છે, પરંતુ ચારપાંચ વર્ષ સુધી મીઠું બધ રાખ્યા પછી મીઠું આપવામાં હરકત નથી વાઈના દરદમાં મીઠા વગરનો ખોરાક એ જ સાચો ઉપાય છે એવો ડૉ. મીરેલીનો અભિપ્રાય છે.

ડૉ. મીરેલીએ ૧૨૧ દરદીઓની વાઈના દરદ માટે સારવાર કરેલી, એમાંથી ૬૦ જણને બિલકુલ આરામ થઈ ગયો. એમને છેલ્લા ૧૨ વર્ષથી બિલકુલ હુમલો થયો જ નથી. ૪૪ દરદીને દરદનું જોર ખૂબ જ ઓછું થઈ ગયું, જ્યારે બાકીનાને ઓછાવધતા અશે ફાયદો થયો. માત્ર ૨૦ જણને જરાય ફાયદો ન થયો.

આ અનુભવની નોંધ ઉપરથી એટલું તો જોઈ શકાય છે કે મીઠું એક એવી રાસાયનિક પ્રક્રિયા પેદા કરી શકે છે કે તેમાંથી દરદના હુમલાને બળ મળે છે. એટલું જ નહિ પણ જ્ઞાનતાંત્રીઓને શિથિલ-ક્રિયાશૂન્ય કરનારા ઓમાઈડોનેવા ઔષધોની અસર પણ થઈ શકતી નથી. પરિણામે એની માત્રા ખૂબ જ વધારે આપવાની અનિવાર્ય જરૂર પડે છે. આવી સ્થિતિમાં મીઠું બંધ કરી ઉપચાર કરવો હિતકર બને છે. વાઈના દર્દીઓએ આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે.”

ઉપરનો પ્રયોગ આજે વર્ષો પછી પણ એટલા માટે યાદ કરવામાં આવ્યો છે કે મીઠું બધ કરવાની પાછળ એક વૈજ્ઞાનિક સત્ય પડ્યું છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણા દેશમાં મીઠું વિશેષ ખાતું જોઈએ, કારણ આપણને ગરમીના કારણે વિશેષ પસીનો થતો હોવાથી મીઠાનો આવશ્યક જથ્થો લોહીમાંથી ઓછો થઈ જાય છે પરંતુ ભારતીય આયુર્વેદ આ વિચારનો વિરોધ કરે છે. પસીનાને કારણે ઓછા થતા

મીઠાના જગ્ગામાં ગગ્ગીમાં મીઠું ન ખાઈને લોહીમાં સંપ્રદાયેલા મીઠાને બદલે જલુ અટકાવવાનો માર્ગ સૂચ્યો છે. અને આથી જ ઉનાળાની મામે એક વિશિષ્ટ પ્રકારની પ્રતિકારની શક્તિ મળી ગ્હે છે. મીઠાની લોહી સાથે સંકળાયેલી આ સ્થિતિ રક્ત દ્વાગ પોષણ પામતા એકેએક અવયવને અસર કરે છે અને તેમણે જ્ઞાનતત્ત્વ જેવા અત્યંત અપળ, ચેતનવતા સ્નાયુઓને તો આ મીઠાની ખૂબ જ ઝડપથી અસર થાય છે. બ્લડપ્રેશરમાં ચક્કર આવે છે અને મીઠું બધ કરવાથી રાહત મળે છે. માથાનો દુખાવો, શરદી, દમ અને એવા કેટલાય જોને આગળના વિજ્ઞાને એલર્જિક દરદો ગણ્યા છે તેમાં માનવીનું મન મહત્ત્વનો ફાળો આપી રહ્યું છે અને આથી જ એવા રોગોની કોઈ દવા નથી એમ કહીને એન્ટી-એલર્જિક દ્રવ્યોની બનાવટો 'આપવામાં આવે છે. કોર્ટીઝોન - એન્ટીસ્ટીન જેવાં દ્રવ્યોને બદલે મીઠું બધ કરવાથી શરીર અને મનની વ્યવહાર-તુલા વ્યવસ્થિત, સ્વસ્થ બનશે એમ આજેય કહેવાનું મન થાય છે.

તાવમાં કીડામારી

શ્રી ચિકિત્સકશ્રી,

તા. ૮-૧૨-'૬૮ના 'પ્રવામી'માં આપનો કીડામારી ઉપરનો લેખ વાંચ્યો. હું આયુર્વેદ કોલેજમાં ત્રીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી છું. મને પણ આ વનસ્પતિનો જે અનુભવ થયો છે તે આ પ્રમાણે છે :

મારી ૧૨ વર્ષની હંમરે મને મેલેરિયા લાગુ પડેલો. ઘણી દવાઓ કરી, કવીમાર્ઈન પણ લીધું છતાંય આરામ ન થયો, ત્યારે એક વડીલ પૃથ્વી સલાહથી આ પ્રમાણે કીડામારીનો પ્રયોગ કરેલો.

તાજી લીલી કીડામારી લાવી એનાં ૫-૧૦ ટીપાં રસ કાઢી એમાં થોડી સાકર મેળવી સવારના નરણા કોઠે પીતો હતો. ત્રણેક દિવસના

આ પ્રયોગ પછી તાવ ગયો તે ગયો જ, ફરી કદી તાવનો ભોગ બન્યો નથી.

મેં ઉપર લખ્યું તેમ અસારે હું આયુર્વેદના ત્રીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરું છું. ગયા ઉનાળામાં મેં મારા ગામમાં આવા જ તત્વના ચાર દરદીઓ ઉપર આ પ્રયોગ કર્યો અને એમાં પણ મને એક બિગત વૈદ્ય તરીકે સફળતા મળી.

કીડામારી માત્ર જંતુનાશક-રોગનાશક ઔષધિ નથી પરંતુ એમાં રોગ સામે પ્રતિકારની શક્તિ વધે તેવા ગુણો-તરવો પણ છે એવું મને લાગે છે. આયુર્વેદીય વનસ્પતિઓના સંશોધનની દૃષ્ટિએ કીડામારી ઉપર થોડી ચીવટથી કામ થાય તો એમાંથી આશ્ચર્યકારક પરિણામો જાણવા મળે એવું મને તો લાગે છે.

‘શેઠીયા વી. એચ.

હેડકીમાં રાખ

શ્રી ચિકિત્સકશ્ર,

તા. ૨૪-૧૧-૧૯૮૧ના ‘પ્રવાસી’માં હેડકીની ફરિયાદ મેં વાંચી આહીં આશ્ચર્યકારી મારા એક સ્નેહીને આવી જ તકલીફ થયેલી એ માટે ધણી દવા કરી પણ ફાયદો જ ન થયો અમારે ત્યાં કામ કરતા એક સ્થાનિક આશ્ચર્યકારને કહ્યું કે દરદીને રાખ ચટાડો દિવસમાં બે ત્રણ વખત આવી રાખ ચટાડવાની સૂચના આપી. અમને વિશ્વાસ તો ન બેઠો, પણ એમ કરવામાં જાય છે શું એવું વિચારી આ પ્રયોગ કર્યો અમે જોયું કે આ રાખ ચટાડતાં જ પ્રથમ પ્રયત્ને જ એમાં ફેર પડતો દેખાયો. અમે પ્રયોગ ત્રણ-ચાર દિવસ ચાલુ રાખ્યો અને હેડકી તદ્દન મટી ગઈ !

આપ મારી આ માહિતીને વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચારો અને એની

જાહેર ચર્ચા કરી આ પ્રયોગમાં શુ તથ્યાગ છે તેની માહિતી આપે.
એની આશાથી આ પત્ર લખ્યું છે

અમે અહીં લાકડાના કોલસાની રાખ આપેલી ઝાણાની રાખથી
પણ ફાયદો થાય

કોરેઆ

કપાસીની પીડા દૂર કરવા સ્વમૂત્રનો સફળ પ્રયોગ

“ ઘણા વખતે તમને આ પત્ર લખવાની તક લેતાં મને આનંદ
થાય છે તમને હું કેટલાક વખત પહેલા મળ્યો હતો અને મારા પગના
રોગ માટે તમારી સલાહ લીધી હતી તે યાદ હશે મારા પગમાં
નાની મોઠી ઘણી કપાસીઓ હતી જેની સારવાર માટે મેં સારો એવો
ખર્ચ પણ કરેલો મને જે કોઈ જે કાઈ ખતાવે તે બધું કરતો હતો
તમારી સલાહ પણ એવી જ એક સમજણથી લેવા આવ્યો હતો
તમે મને જે સલાહ આપી એ માટે ખરેખર આભાર માનું છું

મારા રોગ માટે દવાઓ તો મેં અનેક કરેલી આખરે આ
બધી જ વિગતોનો વિચાર કર્યા પછી આપે મને આટલી સલાહ
આપેની જે આપને યાદ હશે

૧ રોજિંદા ખોરાકમાંથી મીઠું બંધ કરવું

૨ બૃહત્ મન્જિષ્ઠાદિ કવાચ ગ્રામ-૧૦, સારીવાદિ ગ્રામ-૫ અને
બનફસાના ફૂલ ગ્રામ-૩ એનો ઉકાળો પીવો

૩ મારા પગની કપાસી માટે આપે મને રાત્રે ૫એ એર ડિયું લેત
ગરમ કરીને ધસવાનું કહેતું અને એ જ રીતે સવારના મારા પોતાના
ત્રણ દિવસ સુધી રાખેના પેશાબને ગરમ કરી એ ગરમ ગરમ પેશાબમાં
કપાસીવાળા પગ ૧૦થી ૧૫ મિનિટ બોળી રાખવાનું સૂચવેલું

મેં આ પ્રયોગ લગભગ એકાદ મહિનો પૂરી ચીવટથી કર્યો અને મારે તમને જણાવવું જોઈએ કે જીવનમાં કદીયે ન હતાં તેવાં મારાં પગનાં તળિયાં સ્વચ્છ અને રોગમુક્ત થઈ ગયાં છે. મારો જૂનો ચામડીનો દોષ અને પેશાબની ફરિયાદ પણ હવે રહી નથી એ પણ મારે આપને જણાવવું જોઈએ. આ પત્ર આપને આ પ્રયોગની મારી ઉપર શું અસર થઈ તેની માહિતી માટે લખું છું. ત્યારે એક ઇચ્છા એવી જરા રહે છે કે માનવમૂત્રના આ પ્રયોગની વાત અન્ય વાચકો, રોગીઓ જાણે તો સારું. આજે એક વાત સ્વીકારવી જોઈએ કે માનવમૂત્રનો પ્રયોગ કરતાં પહેલાં તો એ માટેની સૂચના લાઈ હોય છે. પ્રયોગ ન કરીએ તેવી માનસિક મૂંઝવણ અને અકળામણ પણ થઈ આવે છે. પણ દરદી તરીકે ગરજવાનને અક્ષલ ન હોય એટલે દેખીતી રીતે ન ગમે તેવા પ્રયોગ કર્યો જ. અને આજે તો મન એટલું પ્રસન્નતા અનુભવે છે કે આ પ્રયોગ કરવાનું થોડું વહેંચું જાણું હોત તો કેવું સારું થાત ! રોગના ત્રાસમાંથી બચત અને સાથે જ સારી એવી રકમ કેવળ એના ઉપચાર માટે ખર્ચાઈ ગઈ તે પણ એક મૂંઝી તરીકે બચી રહેત. મારી આ લાગણી અન્ય વાચકોને પહોંચાડશે તો આભારી થઈશ.

નગીનભાઈ

ડાઘ દૂર કરવાનો ઉપાય .

‘જન્મભૂમિ-પ્રવાસી’માં અવારનવાર શીતળા તેમ જ ખીલ મટી ગયા પછી રહેલા ડાઘ માટે ઉપચાર માગતા પત્રો પ્રત્યાવર્તિમાં આવતા હું જોઈ છું. આવા ડાઘ મટાડવા માટેનો મારો અનુભવ એવો છે કે અડાયા જાણ્યાં-એટલે કુદરતી રીતે જાણ સુકાઈને જાણું બની જાય તેને અડાયા જાણ્યાં કહેવામાં આવે છે. આવાં જાણુને બાળી એની રાખ બનાવી લેવી. આ રાખને ઝીણા કપડાથી વજગાળ કરી એમાં જરૂર પૂરતું કોપરેલ તેલ નાખી એનો જાડો મયમ

બનાવી લેવો. એ મલમ નિયમિત સવાર-સાંજ આ રીતે ગયેલા શીળી કે ખીસના ડાઘ ઉપર લગાડવો અને થોડો વખત ધમવો. થોડા દિવસમાં ખાડા પુરાછ જશે ને એકસરખી સારી ચામડી થઈ જશે.

એવી જ રીતે-કાળા ડાઘ ઉપર નયઝળ ધસાને કોપરેલ તેલમાં કાલવીને લગાડવાથી ચાવા કાળા ડાઘ પણ મટી જાય છે.

એવી જ રીતે ચામડી ઉપર પડતા સફેદ ડાઘ ઉપર ભાંગરાનો રસ અને શ્યામ તુલસીનો રસ કાઢી એ ધસવાથી એવા સફેદ ડાઘ પણ ઓછા થઈ ગયાનું મને જણાયું છે. કરસનદાસ

મૂત્રચિકિત્સાનો અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ

‘જ-મજૂમિ—પ્રવાસી’માં “મૂત્રચિકિત્સાનો અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ”ની કાલમ જોઈ હું પણ મારા અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ રજૂ કરું છું.

કંઈજ ન્ય પ્રકૃતિનો હું હોધ ખાંસી વર્ષમાં એકાદ બે વાર મારા પર હુમલો કરતી રહે છે. આથી વધુ વખત પણ તેનો ભોગ થઈ પડ્યું છે. દિવસ દરમિયાન હું ખાંસી તરફ ઓછું ધ્યાન આપતો, પરંતુ રાત્રે મને ઊંઘમાં ખલેલ ન પહોંચાડે તે માટે ફરજિયાત ધ્યાન આપવું પડતું. આથી રાત્રે હું સાથે મીઠું લઈ સૂઈ જતો. રાત્રે વધુ ખાંસી ઊપડે તો થોડું મીઠું ખાઈ લેતો, કે જેથી ખાંસી કંઈક નરમ પડતી.

પરંતુ એક વાર મીઠું લેવાનું જ બૂલી ગયો. રાત્રે સખત ખાંસી ઊપડી. ખાંસી ખાઈ ખાઈને પેટમાં દુખાવો થવા લાગ્યો. મીઠી ઊંઘ બગાડી એ જુકું. થોડી વાર પછી હું પેશાબ માટે ગયો. ત્યાં મને ઓચિતો જ વિચાર આવ્યો કે આ મૂત્રમાં પણ ખારાશ રહેલી છે, જે નિમદ્ધમાંથી પણ મળે છે. બસ, આ વિચાર આવતાં તુરત જ થોડું મૂત્ર ગટગટાવી ગયો. પીતી વખતે સૂગ તો ઘણી ગઢી હતી પણ મેં જોયું કે સૂતાની સાથે જ મને એક જાતનો આરામ મળ્યો. ખાંસી બિલકુલ ઠંડી પડી ગઈ હતી. તે પછી હું ધસધસાટ ઊંઘી ગયો!

દીપક વિલ્ચમ

વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ

ન્યારથી સરીર સ્વાસ્થ્યના વાચકો પાસે વર્ધમાન પીપરનો પ્રયોગ રજૂ કરવામાં આવ્યો છે ત્યારથી નિયમિત રીતે સિયાળો શરૂ થાય છે કે તુરત જ આ પ્રયોગ અંગે વિગતો માગતા અનેક પત્રો આવવા માંડે છે. આવા પત્રલેખકોને વ્યક્તિગત જવાબ આપવા કરતાં ખીજા અનેકને આ ઋતુમાં ઉપયોગી બને એ હેતુથી જાહેર રીતે જ એનો જવાબ આપું છું.

✓ પ્રયોગની શરૂઆત કરતાં પહેલાં આગલા દિવસે બેથી ત્રણ દસ્ત આવીને આંતરડાં મળારહિત બને એવો હળવો રેચ લઈ લેવાથી આ પ્રયોગ વિશેષ ઉપયોગી બનશે ક્ષયના દરદીએ રેચ ન લેવો એની ખાસ ભલામણ છે.

આ પછી પહેલા દિવસે ૧ પીપર દૂધ ગ્રામ ૧૦૦, અને પાણી ગ્રામ ૧૦૦, બધું જ સાથે ઉકાળા પાણી બળી જાય અને ઠંડળ દૂધ રહે એટલે ઉતારી પીપરને પહેલાં સારી રીતે ચાવીને ખાઈ જવી અને ઉપર ખૂબ જ ધીમે ધીમે મોઢામાં દૂધ મમળાવી મમળાવીને પી જવું.

ખીજા દિવસે ૨, ત્રીજા દિવસે ૩, એમ દરરોજ એકએક પીપર વધારતા જવું. આમ પાંચ પીપર સુધી ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ ને એટલું જ પાણી લેવું. ૬થી ૧૦ પીપર સુધી ૧૫૦ ગ્રામ દૂધ અને ૧૫૦ ગ્રામ પાણી લેવું. અને ૧૧થી ૧૫ પીપર થાય ત્યારે ૨૦૦ ગ્રામ પાણી લેવું. આ પ્રયોગથી ક્ષય, દમ, અજીર્ણ, અરુચિ, મંદાગ્નિ, આંતરડાંની, ફેફસાંની નબળાઈ દૂર થાય છે. સરીરમાં નવું લોહી આવે છે અને ઉત્તમ પ્રકારની જીવનશક્તિ-સક્રિયતા મળે છે.

[૨]

‘પ્રવાસી’નાં પાનાં ઉપર છેલ્લાં બે વર્ષથી દર સિયાળામાં વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ રજૂ કરવામાં આવે છે અને એ પ્રયોગનું પોતાની ગતિ

પ્રમાણે અનુસરણ કરીને અનેક રોગીઓએ આ ઋતુમાં બાર મહિનાના શક્તિસંપન્ન માટે સારી એવી તાકાત મેળવી છે.

અથે વર્ષે આ પ્રયોગને અંતે અમે જોણે જોણે આ પ્રયોગ કર્યો હોય એના અનુભવો, અભિપ્રાયો અને એમણે કયા દરદ માટે કેવી રીતે પ્રયોગ કર્યો હતો તેની જાહેર પ્રજા પામેથી વિગતો માગેથી, આ જાહેરાત પછી અમારી ઉપર જે પત્રો આવેલા એમાંથી નીચેના ત્રણ પત્રો એ પ્રયોગની સિદ્ધિ સમજવા માટે રજૂ કરીએ છીએ. જ્યારે મૌખિક રીતે તો અનેક દરદીઓએ એનાં સારાં પરિણામો અનુભવ્યાની હકીકતો કહી છે.

(ક)

પહેલો પત્ર આ પ્રમાણે છે :

કાર્તિક સુદ ત્રીજથી મેં આપે સૂચવેલો વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ શરૂ કર્યો હતો અને વધીને ૧૭ પીપર સુધી ગયો હતો. આ પ્રયોગ પછી મારી જૂખ વધી અને ખોરાક પચવા લાગ્યો. આથી મારું ખાંચ કિલો વજન વધ્યું પણ સાથે સાથે ખોરાક બહુ વધી જવાથી ઠેલકાક લોકોએ મને બ્લડપ્રેશરની ખીક લગાડી; પણ મને એમાંનું કંઈજ માલુમ પડ્યું નથી મારી તીવ્ર જૂખને સતોપવા માટે હું દૂધ, ઘી અને મધ પણ લેતો હતો. આથી પણ મારું વિશેષ વજન વધ્યું. આ પ્રયોગની સાથે હું સવારના મોલિશ પછી કસરત કરતો અને બહુ પતી ગયા પછી પ્રયોગવાળું દૂધ લેતો હતો.

વિજયસિંહ ડી. આસર

(ચ)

મારી પાચનશક્તિ મંદ હતી અને સરદી પણ એ માસથી હતી. સામાન્ય દવાઓથી સાધારણ ફાયદો થતો પણ તમારા લખવા મુજબ 'પ્રવાસી' માથી પીપર પ્રયોગ ૧થી શરૂ કરી ૧૫ સુધીનો કર્યો આથી

મારી પાચનમંદતા અને ઘરદી દૂર ચર્ધ છે. પ્રયોગ ઘણો જ મારો છે, મરતો છે અને દોષ પણ માણસ કરી શકે એવો છે. આવા પ્રયોગોનું માર્ગદર્શન કરાવો છો તે અદ્ય ઈશ્વર તમને શક્તિ આપે.

ઈશ્વરલાલ એસ. પટેલ

(૪)

અમા રવિવારના 'પ્રવાસી'માં આપના તરફથી પીપર પ્રયોગના અનુભવો જણાવવાનું ભરોસું કરાયું હતું તે મુજબ મેં ૫૨ દિવસનો પ્રયોગ મંદામિ, દમ તથા લોહીની ફીકાશ માટે કરેલ હતો. એમાં મને નીચે પ્રમાણે ફાયદો થયો છે.

પ્રયોગ આ પ્રમાણે કર્યો હતો : એકથી ત્રણ પીપર સુધી ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૧૦૦ ગ્રામ પાણી, ૪ થી ૬ પીપર સુધી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૨૦૦ ગ્રામ પાણી; સાતથી નવ પીપર સુધી ૩૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૩૦૦ ગ્રામ પાણી અને તે પછી બારથી ૨૧ સુધી ૪૦૦ ગ્રામ દૂધ અને ૪૦૦ ગ્રામ પાણી. પાણી બગી જાય ત્યાં સુધી પીપર દૂધમાં ઉકાળી હતી. દૂધ ૪૦૦ ગ્રામથી ઉપર લેવા કોશિસ કરી પરંતુ અશ્કણ જેવું જણાતા, દૂધ એટલું જ કાયમ રાખી એક એક પીપર બિતરતો ગયો. આમ એતાલીસ દિવસનો પ્રયોગ પૂરો થયો, જેના મને નીચે મુજબ ફાયદો જણાયા છે :

૧. ખાવા તરફ બહુ અરચિ હતી. એક વખત ખાધા બાદ પેટ ચડી આવતું અને તેથી ગેસની ફરિયાદ રહેતી; જેથી દમ પણ ચડી આવતો. એ ફરિયાદ હવે નથી રહેતી. ગેસ છૂટ ચર્ધ જાય છે. ખાધા બાદ પણ પેટ નરમ-ફૂલ જેવું રહે છે. પેટમાં જે ખાવા બાદ દર્દ થતું હતું તે પણ હવે નથી થતું. બૂખ બહુ જ લાગે છે. અને સ્ફૂર્તિની તો વાત જ સુ કરું ? મારી જિંદગીમાં આવી સ્ફૂર્તિ મને નહોતી જણાઈ, આવી અજબ સ્ફૂર્તિ મને હમણાં જણાય છે. આગળ હમેશ સવારના ઊઠવાનું મન જ નહોતું થતું તે હવે સવારના પાચ વાગે

હડપ દર્દને ઊડી જવાય છે. કંઈ પણ આગમ થતી નથી. વગન પીપર પ્રયોગ પહેલાં કરાવ્યું હતું, તે પ્રયોગ પૂરો થયા બાદ કરાવ્યું તો ૩ કિલો વધ્યું હતું.

શિયાળાની ઋતુમાં મને હમેશાં દમની તકલીફ બાદ જ રહેતી. કારતકથી કરીને મહા માસ સુધી દમની હેરાનગતિ રહેતી. જેમાં ક્યારે દમ ચડે એ જ નક્કી ન કહેવાય. ઘેરથી નીકળી ત્યારે દમ ન હોય. રસ્તે સાક્ષતાં ક્યાંક ફૂલની મુગમ આવે, ક્યાંક ઊંડો શ્વામ લેવાય એટલામાં દમ ચડી આવતો. મૂળે એટલું જ કે દમની પેટન્ટ દવાઓ સાથે જ રાખવી પડતી. પણ આ વખતે દમની પેટન્ટ દવાનો ઉપયોગ પણ કરવો પડ્યો નથી. શરીરમાં ગરમી પૂર્ણ જળવાઈ રહેતી, જેથી કફ જેવું તો ચાર મહિનામાં ક્યારેય જણાયું નથી. ઉપર મુજબ મને ફાપદો આ પીપર પ્રયોગ બાદ જણાયો છે, જે આપને સવિસ્તર જણાવ્યો છે.

હવે જો મને સગવડ હશે તો વસંતવૃત્ત પ્રયોગ કરવો છે. મારા મિત્ર તરફથી ગાયના દૂધ ઉપર રહીને પ્રયોગ કરવાનું સૂચન છે, તો આ સંબંધમાં આપનો શુ અભિપ્રાય છે તે 'પ્રવાસી'માં જણાવશો.

પ્રાગણ પ્રેમણ

આ આખોય પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે :

બાર માસની શક્તિનો સંગ્રહ કરી નીરોગિતા મેળવવા માટે શિયાળાની ઋતુને જ પ્રાધાન્ય અપાયું છે અને એ ઋતુમાં શક્તિ સંગ્રહ માટેના આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં સૂચવાયેલા કેટલાક પ્રયોગોનો એક મહત્ત્વનો પ્રયોગ તે વર્ષમાન પીપર પ્રયોગ.

આ પ્રયોગથી મંદાગ્નિ દૂર થઈ ખોરાકનું અણર્ણ થતું અટકે છે અને કેટલીક વાર માંદગીને કારણે મરી ગયેલી જૂખ જાગૃત થાય છે. શિયાળાના હવામાનમાં એ રોગીપણાને દૂર કરવા માટે પીપર પ્રયોગ એક આશીર્વાદરૂપ છે. આ પ્રયોગથી ક્ષયનો ધસારો, નળગાઈ વગેરે દૂર થાય છે. ખોરાકનું સારું પાચન થાય છે.

સંગ્રહણીના દરદી આતરડાં નળળાં પડયાં હોય, ગેસ થતો હોય, આમનો સંગ્રહ થતો હેય, ઝાડા થતા હોય વગેરે દૂર કરી દીપન-પાચન થાય છે, અને સંગ્રહણીથી આવેલી પાંકુતા દૂર કરે છે. નળળા બાંધાના લોકોને આ પ્રયોગથી લોહીમાંસ વધે છે. શ્વાસકાસ, કાપમી શઘ્દી, કફ, દમ વગેરે દૂર કરી કફના સંગ્રહનુ પાચન કરી શક્તિમાં તેનું પરિવર્તન કરે છે.

છાતીનું શળ, ફેફસાંની નળળાઈ કે ખુરસી જેવા દરદમાં પણ એ પ્રયોગ ઉપયોગી બને છે હૃદયની નળળાઈ, લોહીનું ઘટતુ દબાણ, શરીર ઠંડુ પડવું, શ્વ ઊંડો ઊતરવો વગેરેમાં આ પ્રયોગથી શક્તિ અને ગરમી મળે છે.

જાતીય અશક્તિમાં પણ એ ફળદાયી બને છે. યુવતીઓમાં દેખાતા યૌવનપાકુમાં તે નવું લોહી અને તાકાત આપે છે. શરીરમાં વા પડવો, સાંધાઓ કળવા, વગેરે વાતજન્ય દરદોમાં આ પ્રયોગથી ફાયદો થાય છે. શ્વજન્ય વરના વ્યાધિમાં પણ એ ઉપકારક બને છે.

પ્રસૂતિ પછી માતાના શરીરમાં વાયુનું જોર વધીને ધાવણ સુકાઈ જતું હોય કે પેદા જ ન થતું હોય તેની માતાઓને પણ આ પ્રયોગ સાથે શતાવરી અને આસોદ બે બે ગ્રામ ઉમેરીને આપવાથી ખૂબ જ ધાવણ છૂટે છે પ્રસૂતાવસ્થાની નળળાઈ દૂર કરે છે. યાનતંતુઓનાં દરદો અને ફિટ-હિસ્ટીરિયા વગેરે દૂર થાય છે. આ વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ વાતજ, પિત્તજ, કફજ એમ ત્રિદોષજન્ય દરદોથી રોગમુક્ત કરી દીર્ઘાયુ બનવા માટે સાચી શ્રવનશક્તિ પૂરી પાડે છે.

૫૦ ગ્રામ દૂધ અને ૫૦ ગ્રામ પાણીમા ગણદેવીની સારી જાતની પીપર પહેલે દિવસે એક, બીજો દિવસે બે અને ત્રીજો દિવસે ત્રણ એ પ્રમાણે ઉકાળવી. પાણી બળી જાય અને એકવું દૂધ રહે એટલે ઉતારી લઈ પહેલાં એ પીપરને ખૂબ ચાનીને ખાઈ જવી. પછી ઉપર એ દૂધ પી જવું. એ રીતે એક એક પીપર વધારતા જઈ તેના પ્રમાણમાં દૂધ અને પાણીનું પ્રમાણ વધારતા ગ્હેવું ૪ થી ૬ પીપર સુધી ૧૦૦

ગ્રામ દૂધ અને ૧૦૦ ગ્રામ પાણી, ૪ થી ૧૦ પીપર મુધી ૧૫૦ ગ્રામ દૂધ અને એટલું જ પાણી, ૧૧ થી ૧૫ પીપર મુધી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ અને તેટલું જ પાણી અને ૧૬ થી ૨૨ પીપર મુધી ૩૦૦ ગ્રામ દૂધ ૩૦૦ ગ્રામ પાણી એ જ રીતે પદ્ધતિ એકવીસ સ્વિસ કરીને પછી દરરોજ એક એક પીપર ઘટાડતા જઈ એક પીપર મુધી પહોંચવું.

ઓપરેશન કેવી રીતે ટાળ્યું

ધનીમાને દેશી વૈદુ ધણું આવડતું વસાણાં, ઓમડિયાં, વનખતિ ‘બધુ’ પોતાની જાતદેખરેખ હેઠળ મેળવી, મંગાવી, આખ તળે માફ કરાવે, ખંડાવે-કુટાવે ને દવાઓ બનાવે બાણ પન્નાસાક્ષને ધનીમા જોડે ધરાયો. કુટુંબના અમીયદેનાણુને પેશાબ બધ ચર્મ જતો ડોક્ટર ‘ધવાન્સે ઓપરેશન કરાવ્યું પાંચ દાકતરો હાજર. હથિયાર ઉઠાળીને તૈયાર રાખેલા. ડોક્ટર પોતે જ એક આવવામાં બાકી.

બાણને બહુ અસુખ પત્ની ધનીમાના પગ ઝાલી રડે.

‘મારા માયાનુ વરમોનુ દરદ તમે મટાણુ, હવે તમારા ભાઈનું આટણું મટાડો. મારે વાદકાપ નથી કરવા દેતી.

ધનીમાએ ડૉ. ભાલચંદ્રની સામે જોયું.

‘મને દેશી વૈદાનો ઇલાજ કરવા દેજો !’

ડોક્ટર ભાલચંદ્રને ધનીમા માટે ભારે માન કહે : ‘પેશાબ બધ છે તેથી પેટ ફૂટ્યું છે તમારી દવા તાત્કાલિક અસર કરે એમ હોય તો થોડી મિનિટ જલે કરી જુઓ.’

ધનીમાએ કેસડાં બાફીને તેનું પાણી એક ગ્લાસ પાયું, ને બાફેલાં ગરમ કેસડાનો રોટલો કરી પેટે બાંધ્યો. દસ મિનિટમાં થોડું વાસણ બરીને પેશાબ થયો !

ડો. ઇવાન્સ આવ્યા ડો. ભાલચંદ્રે બધું સમજાવ્યું. ઓપરેશનની વાત છોડી દેવામાં આવી.

સારથી ડો. ઇવાન્સ ધનીમા પ્રત્યે બહુ જ માન ધરાવતા, ને તેમની ઇજ્જત કરતા.

સ્વામી આનંદ

ગળાના કાકડા

આશરે એક વરસ પહેલાં મને કાકડા થયા હતા અને તેનો નિકાલ કરવા મેં ઘણી દવાઓ કરી પણ તેનું પરિણામ શૂન્ય આવ્યું. ડોક્ટરે મને ઓપરેશન કરવાનું કહ્યું. હું કાકડાથી હેરાન થતો હતો તેથી મેં ઓપરેશન કરાવવાનું નક્કી કર્યું. અને સવારમાં હું પૈસા લઈને હોસ્પિટલમાં જવાની તૈયારી કરંતો હતો એટલામાં અમારા એક સંબંધી આવ્યા. તેમને મેં કાકડા વિષે કહ્યું. તેઓએ મને કહ્યું કે તમે જે દિવસ પછી જાઓ. તે પહેલાં હું કહ્યું તેમ કરો રાત્રે સૂતી વખતે થોડુંક મીઠું (કોરું રાખવું) લઈ તેને ખારીક વાટીને ઘોતી જેવા ખારીક કપડામાં ડબલ વાળી લેવું અને જ્યાં કાકડા હોય ત્યાં ગળાના ભાગ આગળ તે કપડું બાંધી લેવું. આ રીતે એક રાત બાંધવાથી તમારી પીડા દૂર થશે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે મેં કર્યું. સવારે જોઉં છું તો કાકડાનું નામનિશાન નથી ! અત્યાર સુધી કાકડા વધ્યા પણ નથી.

આ પગી આ પ્રયોગ મેં જે-તણ જણાને બતાવ્યો અને બધાને સારું ચર્ચ ગયું. આ પ્રયોગમાં કોઈપણ જાતની પરેશ રાખવાની જરૂર નથી.

મનુભાઈ પટેલ

વાવડિંગ, પીપરીમૂળ અને અજમાના ઉકાળાનો પ્રયોગ

એક બહેન લખે છે કે આપના લેખો વાંચીને મારા હુપાયેલા બાવો પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા થાય છે તે અંગે લખું છું.

‘હું’ એક ૨૯ વર્ષની સ્ત્રી છું.

મારાં લગ્નને તેર વર્ષ થયાં છે. મને ૬ બાળકો પણ છે. ત્યાર-બાદ મેં ઓપરેશન કરાવી લીધું છે. લગ્ન પછી બીમારી તો એક પછી એક ચાલ્યા કરતી, પણ ઘરનું મુખ અને પતિનું મુખ તેથી બીમારીની ખબર પડી નહિ. પરંતુ દુઃખની વાત છે કે મારા પતિનું બે વર્ષ પહેલાં રેલવે અકસ્માતથી મૃત્યુ થયું ને તેની ચિંતાથી મારું શરીર દિવસે દિવસે ધસાતું ગયું. બોગક પણ સાવ ઓછો થઈ ગયો. તેમાં હું બે વર્ષ થયાં પાણી પીતી નથી. જમ્યા પછી મોઝા જાણ પાતળી કરી લઉં છું. એમ કરતાં જ માસ પહેલાં હું મુખઈ ગઈ. મુખઈથી આવ્યા બાદ મને એકદમ નબળાઈ આવી ગઈ ને પેટનો દુખાવો વધી ગયો. તે વખતે એમ થયું કે પિચોટી ખસી ગઈ છે. પેટ ચોળવાથી જરા આરામ લાગે, પણ પાછું તેમનું તેમ. બ્લડપ્રેશર થઈ ગયું. આખો દિવસ પેટમાં દુખે, અને મોઝાં પાણી આવે. બૂખ લાગે નહિ, ઝાડો જિતરે તો વીંટ આવીને જિતરે. હાથ-પગમાં ખાલી ચડે, માથું ધણધણ થાય, સહેજ ચાલવાથી શ્વાસ ચડે, જાનીના ધબકારા વધી જાય. શરીર ધ્રૂજે, સવારે જીઠતાં જ ચક્કર આવે ને રાત્રે જીંઘ આવે જ નહિ માસિક આવતાં પહેલાં પદર દિવસથી આખું શરીર દુખે, પગની તોડ થાય ને સફેદ ચીકણાં પાણી પ્રદરની જેમ પડે. માસિક ૨૨ દિવસે આવે ને સખત દુખાવો રહે. માસિકના ડાઘ ધોવાથી પણ જાય નહિ, લીલાપીળા ડાઘ રહી જાય. માસિક વખતે કાળા કાળા દુકડા માસિક સાથે આવે. આખો વખત સૂઈ રહેવાનું જ મન થાય આવી તકલીફ હું આજ બે વર્ષ થયાં બોગવી

રહી છું. મેં ઘણી દવા આ માટે કરી, મોટામોટા ડોક્ટરોને પણ બતાવ્યું. સ્ત્રી-નિષ્ણતને બતાવતાં એમણે કહ્યું કે ઓપરેશન કરવું પડશે. લોહી, ઝાડો પણ તપાસાયા. લોહી જરાય ન હતું, અને ઝાડામાં જૂનો મરડો અને કૃમિની અસર જોવામાં આવી. આ રિપોર્ટ ઉપરથી દવા કરી પણ જરાય ફેર પડ્યો નહિ. છેવટે ફરી એ જ ઓપરેશનની સલાહ આપવામાં આવી. હું પણ આ દરદથી કંટાળેલી એટલે ઓપરેશન માટે તૈયાર થઈ ગઈ. જેતણ દિવસમા હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનું હતું; ત્યાં ઘરમાં ખીચ તકલીફ આવી પડી તેથી ઓપરેશન બંધ રહ્યું. રાત્રે ઊંઘ ન આવે એટલે અનેક વિચારો તો આવે જ. એમાં મને એમ પણ લાગ્યું કે આ મારો માનસિક રોગ છે માટે હવે કોઈની દવા ન કરવી. માત્ર વાવડિંગનો ઉકાળો ચાલુ કરું—જો સાડું થાય તો, બીજા દિવસે થોડાં વાવડિંગ, એકજો પીપરીમૂળના ગંઠોડા અને થોડો અજમો-લઈ એની કપડામાં પોટલી બાંધી પાણીના ટોપમાં મૂકી, પાણી ઉકાળ્યું; અને થોડું પાણી બચ્યું એટલે ઉતારી, ગાળી એ પાણી આખા દિવસમાં પીવાનું શરૂ કર્યું. આજે હું છ માસ થયાં આ જ ઉકાળેલું પાણી પીઉં છું. આથી મારી જૂની કૃમિયાદો સાવ જ ચાલી ગઈ છે. માસિક પૂરા માસે આવે છે. ત્રણ દિવસે બંધ થઈ જાય છે. પેટનો દુખાવો તો એકદમ મટી ગયો છે. શરીરમાં ઘણી જ રક્તિ લાગે છે ચાલવાની હવે કોઈ તકલીફ થતી નથી. બૂખ લાગે છે. ઊંઘ આવી જાય છે અને ખોરાક પણ પહેલાં કરતા ઠીક લેવાય છે.

હાલ આપણી જે બહેનો ઓપરેશન કરાવે છે તેમને આવી ફરિયાદો રહેતી હોય તો, અગર ચરખીથી શરીર ફૂલી ગયું હોય તેમને આ પ્રયોગ લાલકારી છે. આપણી બહેનો ડોક્ટરોનાં બીલોમાંથી બચશે. દેશી દવાની આ ઔષધિઓમાં ઘણો ગુણ છે. બહેનોએ તો ખાસ કરવા જેવો પ્રયોગ છે.

ઉપરનો અનુભવ આયુર્વેદની શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ વિચારવા જેવો છે. રોગનાં પાયાનાં ચિહ્નો જોતાં મંદાગ્નિ, અશ્ણા અને ગેસ મુખ્ય છે. આને પગિણામે જે અન્ય ફરિયાદો ઊભી થઈ છે તેમાં દેવળ પોષણની ખામી જ મદત્તવનો ભાગ લાગે છે. આ બધા એક રીતે આમજન્ય દોષનાં ચિહ્નો છે આ રોગના પાયામાં માનસિક આધાત પણ કારણભૂત છે. આ સંયોગોમા વાવડિંગ, પીપરીમૂળ અને અજમાનો ઉકાળો આમનુ પાચન કરે છે આમને કારણે જ પેદા થતા કૃમિજ દોષમાં વાવડિંગ અને અજમા કૃમિન હોવાથી પાચનની અને આમદોષોનું અનુલોમન કરવાની શક્તિ વધે છે અને આ અનુલોમન પ્રક્રિયાની શક્તિ વધતાં જ ગેગજન્ય દોષો દૂર થાય છે.

માસિકનો દોષ, મળવિસર્જનનો દોષ—આ બધા એક રીતે અનુલોમનની શક્તિથી પ્રભાવિત થનારા શરીરના ફેરફારો છે. માનસીની ધાતુ જેટલી શુદ્ધ, સાર્વિક અને ધાતુઅગ્નિ જેટલો પ્રબળ અને સમતેટલી પાચનશક્તિ વધે છે. ખોરાકના પોષણ દ્વારા ધાતુઓ પુષ્ટ થાય છે. અને પરિણામે એક શ્રવંત પ્રતિકારની શક્તિનો અનુભવ પણ થાય છે. આ પ્રયોગમાં ફરદીએ આમઅશ્ણા, મંદાગ્નિને દૂર કરીને એવો અનુભવ કર્યો છે. સૌ કોઈએ કરવા જેવો આ પ્રયોગ છે.

સંપાદક

ક્ષયરોગ અને અગત્ય હરીતકીઅવલેહ

ઈ. સ ૧૯૩૪માં મારી ઉમર આશરે ૧૨ વર્ષની હતી, સારે મને એક વાર છર્ણજ્વર, શ્વાસકાસ વગેરે લક્ષણોયુક્ત એક રોગ થયો હતો. વૈદ-ડોક્ટરોના મત મુજબ મને ક્ષય થયો હતો એમ નક્કી હતું. મારાથી ખોરાક વધુ ખવાતો ન હતો. માટું શરીર દિવમે દિવસે સુકાતું હતું. તે વખતે માટું વજન ૨૫ કિલો હતું. મારા ઘરમાં કોઈને ક્ષય હતો નહિ, પણ મારી તબિયત બગડી તે પહેલાં

મારી મોટી બહેનને ક્ષયરોગ થતાં તે ક્ષયરોગમાં જ મૃત્યુ પામી હતી. અને તેને લીધે મારાં સગાઓને અને વૈદ-ડોક્ટરોને એમ શંકા ગઈ કે મને પણ ક્ષય થયો છે.

હું તે વખતે સુરત રહેતો હતો. તે વખતે સુરતના ધણા વૈદ-ડોક્ટરોની દવા કરી હતી મારા ફિમિલી વૈદનો પણ એવો જ અભિપ્રાય હતો કે મને ક્ષય થયો છે અને તે હજુ પ્રથમાવસ્થામાં છે માટે તાત્કાલિક ઉપાય કરવો જોઈએ.

અમારું મૂળ ગામ પાટણ (ઉ. ગુજરાત) છે. પાટણનાં હવાપાણી સૂકાં હોય છે. ત્યાંના પાણીમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો વિશેષ હોય છે, એટલે બધાનો મત એવો થયો કે મને પાટણ લઈ જવો અને ત્યાં દવા કરવી.

પાટણ જતાં અમે અમદાવાદ ઉતર્યા હતા. અમદાવાદમાં એ વખતે એક ક્ષયરોગ નિષ્ણાતને પણ મારી તબિયત બતારી હતી તેમના મતે પણ મને ક્ષયરોગ થયો છે એમ નક્કી હતું. એક્સરેયી નિદાન કરવાની પદ્ધતિ એ સમયે સુલભ ન હતી, એટલે એક્સરેયી ફોટો ક્ષયી નિદાન કરાવ્યું ન હતું.

પાટણ હું ૧૯૩૪ના નવેમ્બર માસમાં પહોંચ્યો. પાટણમાં એ સમયે એક ધર્મોદા આયુર્વેદ દવાખાતું ચાલતું હતું. આ દવાખાનાના મુખ્ય વૈદની દવા મે શરૂ કરી. તેમણે મારા પિતાજીને કહ્યું કે ક્ષય જેવાં લક્ષણો છે, પણ ક્ષય થયો નથી અને મારી સૂચના મુજબ દવા કરશો તો હું તેને સારો કરીશ.

મારી સારવારની તેમણે જવાબદારી સ્વીકારી. મારા વડીલોને પણ નિરાશામાં આશા દેખાઈ; તેમની સૂચના પ્રમાણે દવાદાર શરૂ કર્યાં. તે વખતે મને નીચે પ્રમાણે રોગનાં લક્ષણો જણાતાં હતાં.

૧. તાવ દરમિયાન ઓછો થતો ન હતો. સાયંકાળે વધીને ૯૯-૧૦૦-૧૦૧ સુધી થતો હતો.

૨. ખોરાક લઈ શકતો ન હતો. મોંમાંથી મોળ આવતી હતી. જો વધારે પડતો ખોરાક લેવાય તો બિલ્લી ચર્મ જતી હતી.

૩. વજન દિવમે દિવમે ઓછું થતું હતું. શરીર મુકાઈ ગયેલું. તે સમયે મારું વજન ૨૫ કિલો હતું.

૪. મારી આંખ, જીભ, નખ સફેદ હતા. નખ પર સડેદ ડાઘ વારંવાર પડતા હતા.

૫. ખાંખી ઠોઈક વાર સૂઈ તો ઠોઈક વાર કફયુક્ત આવતી હતી. જાતીમાં કફ એટલો જ રહેતો હતો, જેથી જાતીમાંથી વારંવાર અવાજ નીકળતો હતો.

૬. થોડુંક કામકાજ કરતાં ચાકી જવાતું હતું, તેમ જ શ્વાસ પણ અડતો હતો.

૭. ઝાડો-પેશાબ નિયમિત આવતા હતા.

૮. કફ સાથે ગળકામાં લોહી પડતું ન હતું.

૯. હાથપગનાં તળિયાં અને જાતીનાં પડખાં બળતાં હતાં અને તેમાં કળતર થતી હતી.

વૈદરાજે આ લક્ષણોને અનુલક્ષીને નીચે પ્રમાણે ચિકિત્સા કરી હતી.

૧. ગળાસત્ત્વ ગ્રામ-૦૧૧, સીતોપક્ષાદિ ચૂર્ણ ગ્રામ-૧, ચોસઠ-પહોરી પીપર ગ્રામ-૦૧૧, સુવર્ણ વસંતમાલતી ગ્રામ-૦૧, અમ્લક ભરમ ગ્રામ-૦૧, આ પ્રમાણે સવારસાંજ મધમાં ચાટવામાં આવતી હતી.

૨. લાક્ષાદિ તેલનું માલિશ શરીરે દરરોજ કરવામાં આવતું હતું.

૩. જો ઉધરસ વધારે થાય તો મરિચ્યાદિ મુદિ મોંમાં રાખીને રસ ચૂસવાનો હતો.

૪. સવારે અને સાંજે અગત્ય—હરીતકીઅવલેહ ગ્રામ-૨૦ ચાકી ઉપર દૂધ પીવામાં આવતું.

ખોરાકમાં બાળરીંતો રોટલો અને માખણ એ મારો મુખ્ય ખોરાક હતો.

ઉપર મુજબનો ઉપચાર લગભગ ૭ માસ સુધી ચાલુ હતો. પ્રમગોપાત, કદાચિત્ત ઔષધોમાં કંઈક ફેરફાર થતો, પણ મુખ્ય ઉપચાર તો ઉપર મુજબ જ હતો.

અગત્ય હરીતકીઅવલેદ મારા ઘરે જ બનાવતો હતો. વૈદગમે અમને પાઠ હિતારી આપ્યો હતો અને બનાવવાની વિધિ પણ અમોને બતાવી હતી. મારા રોગ ઉપર અગત્ય હરીતકીઅવલેદ ચાલુ રાખવાનો તેમનો ખાસ આગ્રહ હતો, તેમ જ સુવર્ણ વસંતમાલતી લેવાનું પણ તે ખાસ કહેતા અને એના અનુપાનમાં માખણને મુખ્ય ગણતા હતા. એમની એવી માન્યતા હતી કે સુવર્ણ વસંતમાલતીના અનુપાનમાં માખણ રાખવાથી તે વધારે સારું કામ કરે છે અને તેમની એ પ્રમાણેની મદ્દાહસૂચના અનુસાર ચિકિત્સાક્રમ ચાલુ હતો.

અગત્ય હરીતકીના પાઠમાં એમણે ખાસ ફેરફાર કરાવ્યો હતો અને એની મળ ફામ્થુલા (ચરક) મુજબ આખી હરડે નાખવાની કહી છે ત્યાં હરડેનું ચૂર્ણ નાખવામાં આવતું હતું. તેમ જ તેમાં તેલ અને ઘી બંને નોખવાનું કહ્યું છે ત્યાં ફક્ત ઘી જ નાખવામાં આવતું. અવલેદ દર વખતે ૫ કિલો જેટલો બનતો હતો. આ પ્રમાણે અમોએ ત્રણ વખત અવલેદ બનાવ્યો હતો અને મેં તે ખાધો હતો.

ચિકિત્સાથી તાવ ધીમે ધીમે નોર્મલ થતો હતો. ઉધરસ પણ ઓછી થઈ અને વજન દર મહિને બેથી ત્રણ રતલ વધતું ગયું હતું. એક વર્ષ બાદ મારું વજન સુમારે ૪૫ કિલો થયું હતું.

લગભગ એક વર્ષ સુધી ચિકિત્સા કર્યા પછી અમોએ ઉપચાર બંધ કર્યો હતો અને ત્યાર બાદ આ પ્રકારના રોગની ફરિયાદ થઈ નથી અને હું સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થયો છું. મારા આયુર્વેદ પ્રત્યેના પ્રેમની ગરજાત પણ અહીંથી જ થઈ છે. જે ચિકિત્સાવિજ્ઞાને મને તંદુરસ્ત બનાવ્યો તે વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ મેં ૧૯૪૧થી પાટણ આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલયમાં શરૂ કર્યો અને ૧૯૪૧માં ગ્રીતાયુર્વેદશાસ્ત્રની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી.

આ અગત્ય હરીતકીઅવલેહનો ઉપયોગ ત્યાર બાદ મેં મારા નાનાભાઈની માફગીમા પણ કર્યો હતો. મારા ભાઈને પણ એક અમરે જીર્ણીજ્વર, અરચિ, ઉવગ્ન, દુર્બળતા વગેરે કાય જેવાં લક્ષણો શરૂ થયાં હતા. તે વખતે પણ પાટણમા વૈદ-ગોકટરોનો અભિપ્રાય હતો કે તેને કાયની શરૂઆત છે. મેં પણ તેને તપાસ્યો. તે મને પણ કાયની શકા ગઈ પાટણથી અમદાવાદ આવી તેનો એકરે ફાટો કરાવ્યો, તેમાં કાય નથી એવું આક્રસ નિદાન થયું.

ત્યાર બાદ ગુરતમા નેના લોહીની તપાસ કરાવી. તેમાં મફદ રક્તકણમાં ઇઓગીનોફિલ વધુ પ્રમાણમાં જણાયાં હતાં. સામાન્ય રીતે ૪ ટકા ઇઓસીનોફિલ હોય છે તેની જગ્યાએ તેના લોહીમાં ૬ ટકા હતા. એલોપથીમાં આ રોગને કુફુમજન્ય ઇઓગીનોફિલિયા કહેવામાં આવે છે અથવા કેટલાક તેને Pseudophthisis તરીકે પણ ઓળખાવે છે. એવોપેથિક નિદાન મુજબ ચિકિત્સા એમેટેલાગનના ઇન્જેક્શન આપીને કરવામાં આવી અને એનો કોર્સ પૂરો કર્યો. એમાંથી ઇઓગીનોફિલ નોર્મલ બન્યો પણ ત્યાર બાદ બે માસ પછી લોહી તપાસતાં એની સંખ્યા વધી અને રોગનાં લક્ષણો પણ વધેલાં જણાયાં છેવટે મેં તેને અગત્ય હરીતકીઅવલેહ આપવો શરૂ કર્યો. તેનાથી ઉપરોક્ત જંતુઓની સંખ્યા ઘટી. રોગિષ્ટ લક્ષણો દૂર થયા. તાવ, ખામી, શ્વાસ વગેરે દૂર થયું અને શરીર સશક્ત બન્યું. મારા મતે મેં આ રોગનું નિદાન કાયજ્વાસ કર્યું હતું. કુફુમજન્ય ઇઓસીનોફિલિયાને કાયજ્વાસ માની શકાય અગત્ય હરીતકીઅવલેહના સેવનથી તેને સાદું થયું. મારા ભાઈએ કુલ ૨૫ કિલો અગત્ય હરીતકીઅવલેહનો ઉપયોગ કર્યો હતો અને એથી સંપૂર્ણ રોગમુક્ત બન્યો હતો.

વૈદ નવનીતલાલ બ. પંડ્યા

કેન્સરના ઉપચારમાં બીલામાનો સફળ પ્રયોગ

મુંબઈના એક દાકતરે કેન્સરના જે કેસોમાં બિલકુલ આશા રહી નહોતી એવાં કેસો હાથ લઈ એક પ્રયોગ કર્યો છે. બીલામાનાં ખીયાંના ચૂર્ણથી કરેલો આ પ્રયોગ સારી રીતે સફળ પણ થયો છે. ડૉ. બી. જી. વાડે (એમ.ડી.)એ ખૂબ વધી ગયેલા કેન્સરના દર્દીવાળા ૫૦ દરદીઓ પર પ્રયોગ કર્યો હતો અને મોટા ભાગના કેસોમાં એમને સારો એવો સુધારો જણાયો હતો. મોઢાના કેન્સરના કેસમાં અને ગળાના કેન્સરમાં આ ઔષધિની અસર વધારે સ્પષ્ટ જણાઈ હતી બીલામા ભારતભરમાં મળે છે અને ખાસ કરીને આરામ, ખાગી ટેકરીઓ, મધ્ય ભારત અને પશ્ચિમના ઘાટોમાં મળે છે. પ્રાચીન સાહિત્યમાં એની ઔષધીય શક્તિના ઉલ્લેખો મળ્યા આવે છે મરાઠીમાં બીલામાનાં ખીયાંને 'ગોઢખી' કહે છે. (બીલામાને મરાઠીમાં બીલાવા કહે છે) કેટલાક લોકો ખીયાંને ખોરાક કે શક્તિ આપનારી દવા તરીકે પણ વાપરે છે. દેશનાં કેટલાક ભાગોમાં મુગંધી પદાર્થ તરીકે પણ એનો ઉપયોગ થાય છે. દાખલા તરીકે કેટલાક પાનમાં એક મસાલા તરીકે એનો ઉપયોગ કરે છે. કયાંક કાજુ ને બદામની માફક ખવાય છે. ઘોખીઓ કપડાં પર નામ લખવા શાહી વાપરે છે તે આ ખીયાં-માંથી કાઢેલી હોય છે.

ડૉ. વાડેએ પચાસ દરદીઓને એમની સ્વેચ્છાએ પસંદ કર્યા હતા. આ દરદીઓ માટે આશા છોડી, દેવાઈ હતી. રેડિએશન અને સર્જરી જેવા પ્રયત્નિત ઉપાયો નાકામયાળ નીવડ્યા હતા.

દરેક દરદીને દરરોજ ૨૦ થી ૪૦ ગ્રામ ખીયાંનું ચૂર્ણ અપાતું. મોટા ભાગના દરદીઓ ૫૦-૬૦ની ઉંમર વચ્ચેના હતા. સામાન્ય રીતે સારવાર ત્રણ માસ જેટલો વખત ચાલી હતી. કેટલાકમાં છ માસ થયા હતા. બે સપ્તાહ સુધી થોડાક કેસોમાં કંઈ સુધારો જણાયો ન હતો, પણ બીજા બધા કેસોમાં ચોક્કસ સુધારો જણાયો

અને દરદ જોખુ થયું હતું. દર્દીઓના વજનમાં વધારો જૂખ, ઉધમાં સુધારો અને સામાન્ય તદુરસ્તીનાં લક્ષણો જણાયાં હતાં.

ડૉ. વાટેએ મુંઝઈ યુનિવર્સિટીના જર્નલમાં તેમના સંશોધનનો અહેવાલ આપ્યો હતો અને ખીયામાં રેડિયો એક્ટીવ પોટેશિયમની હાજરી અકસ્માત રીતે જણાતા તેઓ આ સંશોધન પ્રત્યે દોરાયા હતા. બે મુદ્દાને લીધે એમણે પ્રયોગ શરૂ કર્યા હતા.

(૧) ખીયા ખાઈ શકાતાં હોવાથી નિર્દોષ નીવડે.

(૨) બહારથી અપાતા રેડિયેશનના કેસોમાં કેટલાક રોગિષ્ઠ કેપોમાં રેડિયોએક્ટીવીટી ખૂબ નજીક જઈ શકતી નથી. આ ખીયાના ઉપયોગથી તે શક્ય બનતું હતું.

નિયત પ્રમાણમાં લેવાય તો ટોકરીક (નશા જેવી) અસરો નહિ થતી હોવાથી ગામડામાં પણ દર્દીઓ જોખમ વગર આ સારવાર લઈ શકે તે ખાસ લાભ જણાયો હતો.

સંશોધનના હાલના તબક્કે ડૉ. વાટેના મત મુજબ આ સારવારની સાથે કેન્સર મટાડતી સામાન્ય પદ્ધતિઓ પણ, પૂરક પદ્ધતિ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાવી જોઈએ. હોસ્પિટલમાં રહેવાતું આવે તે પહેલાનાં એક-બે માસ માટે તત્કાળ અસર માટે વચગાળાના ઉપચાર તરીકે ડૉ. વાટેએ આ ઉપચારને આદર્શ ગણાવ્યો હતો. લાંબા ગાળાના કાર્યક્રમની દૃષ્ટિએ સંશોધન સરચાઓમાં વધુ અભ્યાસ થવો જોઈએ એમ તેમણે કહ્યું હતું. ક્વોર્ટિક અને મધ્ય ભારત જેવા પાનનો વધારો ઉપયોગ થતો હોય તેવા વિસ્તારોમાં એક ખાસ અભ્યાસ થવો જોઈએ. પાનમાં બીજામાનાં ખીયાં વપરાતાં હોવાને કારણે મોટાતું કેન્સર થતું નહિ હોય એ નક્કી કરવા આંકડાવિષયક સર્વે પણ કરવી જોઈએ.

['સન્ડે સ્ટાન્ડર્ડ'માં શ્રી પી. આર. ગુપ્તાના લેખ ઉપરથી]

જ્યાં ડોક્ટરોના હાથ હેઠા પડ્યા ત્યાં એક
ગામડિયા વૈદની સલાહ કારગત નીવડી

૧૯૧૫માં હું સાંઈકલ ચલાવતાં શીખ્યો ત્યારે એમાં પ્રવીણતા
મેળવવા હું ખૂબ જ સાંઈકલ ચલાવતો. અતિશય ચાક લાગે છતાંય
હું તો સાંઈકલ ચલાવવી ચાહું જ રાખતો. આ સાંઈકલ ચલાવવાના
અતિયોગમાંથી જ મને પગના ધૂંટણનો એક ભયંકર વ્યાધિ થયેલો.

તે દિવસે હું ખૂબ જ ચાકી ગયેલો. સાંજે આવીને પાપખાને
જતો હતો ત્યાં અચાનક શરીરમાંથી અતિશય પરસેવો છૂટવા માંડ્યો.
મને થોડી જ વારમાં હું અશક્ત થઈ ગયો. થોડી વારે જીઠવાનો
ચપ્પન કરતો હતો ત્યારે જણાયું કે મારા હાથપગમાં ડુખાવો થાય
જે, શરીર જકડાઈ ગયું છે. આ રીતે મારા દરદની શરૂઆત થઈ.
મામ છતાંય પરાણે જમવા બેઠો, ત્યાં અચાનક શરીર ઉપર ચળ
પાવના માડી અને હજુ તો હું એનો વિચાર કરું ત્યાં પાંચસાત
નિમિષમાં તો એ ઉગ્ર રીતે આખા શરીરે પ્રસરી ગઈ. તુરત જ
ડોક્ટરને બોલાવવામાં આવ્યા. ઉપચારો શરૂ થયા અને રોગનું નામ
ક્તપિત્ત કહેવામાં આવ્યું. દવાના પ્રથમ ઘટકો હજુ તો મારા પેટમાં
પાને માંડે થોડો વખત થયો હશે ત્યાં મને અસહ્ય એવી ટાહ આવવા
લગી અને સાથે જ તાવ ગર થયો. પગના ધૂંટણ ઉપર સોજો વધવા
લગ્યો. મારું હૃલનચલન અસંભવિત બની ગયું.

આ બધાં પરિવર્તનો એટલાં ઝડપી બની ગયાં કે તે સ્વપ્નાં
વાં લાગે છે. રોગની શરૂઆત પછી આઠેક દિવસ મુઠ્ઠી અનેક
રોગો કરવામાં આવ્યા. ડોક્ટરો, હકીમો, વૈદો અને અનુભવીઓના
કાઓ અજમાવી લેયા, પણ તલમાત્ર આરામ ન દેખાયો. છેવટ
ટા મોટા ડોક્ટરોની સલાહ બોલાવવામાં આવી અને એમનાં સૂચનો
પાણે તમામ ખોરાક બંધ કરી કેવળ દૂધ ઉપર જ રહેવાનું હતું.
તે જરાય હૃલનચલન મળે એ ક્ષિત્કર નથી એટલે એને સ્કોટ્સ
લેંગથી બાધીને જકડી લેવામાં આવ્યા. ડોક્ટરો કહેતા કે પગના

ધૂંટણમાં પાણી ભરાયું છે. જે એ ઔષધોપચારથી દૂર નહિ થાય તો ઇન્ફેક્શનથી જેવી લેશું, એમાં ગભરાવવાની કે ચિંતા કરવાની જરાય જરૂર નથી.

એક જ સ્થિતિમાં એક મહિનો પૂરો થયો. એ દરમિયાન દુખાવો થોડો ઓછો થયો, પણ પગના ધૂંટણનો સોજો તો જેમનો તેમ જ રહ્યો ફરી પાછી ડોક્ટરોની સલામતી મળી. પગને ચોક્કસ રીતે બાંધીને જિયો લટકાવી રાખવાનો નિર્ણય લેવાયો અને એ રીતે પંદર દિવસ સુધી રાહ જોવાની સલાહ મળી. આ પંદર દિવસ પછી પણ મારી સ્થિતિ તો જેમની તેમ જ હતી.

હવે તો હું અકળાઈ ગયો હતો. ખોરાક તદ્દન બંધ હતો. ખૂબ જ ગરમ અને ઉત્તેજક દવાઓ આપવામાં આવતી હતી, આથી ગરમી વધવાથી મને થોડો ઝીણો તાવ આવવા માંડ્યો જોધ ઓછી થવા માંડી અને એક જ રીતે સ્થિર સૂઈ રહેવાથી માત્ર શરીર પણ જઠકાઈ ગયું હતું; અને આ બધું કેમ જાણે ઓછું હોય તેમ વળી મને હરસનો વ્યાધિ શરૂ થયો. જાડા વાટે લોહી પડવા માંડ્યું અને મળદારે બળતરા થવા માંડી.

અંગ્રેજી વિજ્ઞાન પ્રમાણે આ ધૂંટણના દરદને સાયનો વાઈટીસ કહેવામાં આવે છે. લાંબા વખતની સારવાર પછી પણ ફાયદો ન દેખાયો ત્યારે ડોક્ટરોએ માત્ર લોહી તપાસ્યું અને એમાં ક્લેયનાં જંતુઓ જોવા મળ્યાં. હવે મારો વ્યાધિ ટ્યુબર ક્યુલર સાયનો વાઈટીસ નહીં કરવામાં આવ્યો. આ નામ સાંભળતાં જ મારા કુટુંબીઓ અને મિત્રો હતાશ ચર્ચ ગયા. ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા અને ધીરજ રાખીને હું જીવી રહ્યો હતો.

થોડો વખત હોમિયોપથી અને થોડો વખત બાયોકેમિકની સારવાર પણ લઈ છૂટ્યો. એનાથી પણ કશો જ આરામ ન દેખાયો. દરમિયાન ડોક્ટરે પણ જિયે લટકાવેલા તે ધીમે ધીમે સુકાતા જતા હોય એવું લાગ્યું. પણ સુકાતા જવાનો આ ફેરફાર સ્વાભાવિક રીતે જ ચિંતા પેદા કરાવતો હતો.

એ દિવસોમાં એક ખીજા ઉપાધિ પણ પેદા થઈ. મારા ખીજા પગના સાથળમાં એક ગાંઠ નીકળવા માંડી ગાંઠમાં જરાય દુખાવે નહોતો, પણ ક્રમે ક્રમે વધતી જતી હતી. ૧૫-૨૦ દિવસમાં એ ખાસી કેળા જેવડી મોટી થઈ ગઈ ફરી પાછો મારે ડોક્ટરોનો આશરો લેવો પડ્યો. ડોક્ટરે આવીને ગાંઠ જોઈ અભિપ્રાય આપ્યો કે એ ક્ષયની ગાંઠ (Tubercular Gland) છે અને એ માટે સરીરમાંથી લોહી ખેંચી એનું ઇન્ફેક્શન આપવું જોઈએ; પરંતુ સંયોગોત્પત્તિ સાતઆઠ દિવસ સુધી આ ઇન્ફેક્શન ન આપી શકાયું. દરમિયાન પેલી ગાંઠ પાકી અને ફૂટી પણ ગઈ. પસની સાથે એક લાગેા દોરા જેવો કૃમિ પણ નીકળ્યો.

મને લાગ્યું કે આ એક કૃમિ ઉપરાંત ખીજા કૃમિ પણ આ મંથિમાં હોવા જોઈએ, પરંતુ એ બહાર કાઢવાનો ડોક્ટરો પાસે કોઈ ઉપાય ન હતો. આ મંથિ અને ધૂંટણનો સોજો એ બંને એક જ પ્રકારના કે એક જ કારણના દરદો છે એવું ડોક્ટરો માનતા હતા અને એ માટે લોહીનું ઇન્ફેક્શન આપવાનો આગ્રહ રાખતા હતા; પરંતુ મેં એ માર્ગ ન લીધો. મારી ઇચ્છા તો તાત્કાલિક આ કૃમિને દૂર કરવાની હતી. આ માટે જેને અર્વેસ્તાનિક વૈદ્ય કહેવામાં આવે છે તેવા મામવૈદ્યોનો મારા મિત્રોની બલામણુથી આશરો લીધો અને મારે કહેવું જોઈએ કે ખુદ ડોક્ટરોની સામે એની હાજરીમાં અનેક કૃમિઓ આ વૈદ્ય બહાર કાઢ્યા અને મારી ગાંઠ એ પછી ધીમે ધીમે ખેમી ગઈ-ઝુઝાઈ ગઈ. આમ એક રોગમાંથી છૂટ્યો પણ હજુ પગની પીડા તો જેમની તેમ જ હતી. કુકુંબીઓ અને મિત્રોએ મુંબઈ બહાર જવાની સલાહ આપી, પણ એ શક્ય નહોતું એકધારી માદગીને કારણે મંથિ ખેરવાઈ ગયો હતો મૂડી પણ ખર્ચાઈ ગઈ હતી આમ, ન છૂટકે મુંબઈમાં જ રહ્યો.

દિવસો પસાર થતા જતા હતા. તદ્દન પગા રહેવાથી બૂખ પણ મરી ગઈ હતી. આંતરડાં કામ કરતાં અટકી ગયાં હતા. ડોક્ટરોએ હલનચલનની તો મનાઈ ફરમાવેલી એટલે વ્યાયામ-કસરત પણ શુ થઈ શકે ? આવી સ્થિતિમાં અચાનક મને પ્રાણાયામ કરવાનો વિચાર આવ્યો.

રોગવિદ્યાના અભ્યાસી શ્રીમાન નામજ્ઞેષીના માર્ગદર્શન નીચે એ પ્રયોગ
સ્થાનો નિર્ણય કર્યો અને મારા સ્નેહીઓ એમને બોલાવી લાવ્યા. આવીને
એમણે મને તપાસ્યો. બેઠેને કહ્યું : “ જુઓ, હું કોઈ વૈદ્ય કે ડોક્ટર
નથી અને રોગવિજ્ઞાનનો અભ્યાસી પણ નથી. માત્ર આસન-પ્રાણાયામનું
થોડું જ્ઞાન અને ધરગથ્ય સાદા પ્રયોગોનો થોડો અનુભવ છે. આમ
જતાં એક વસ્તુ મારે કહેવાની છે કે હું જેમ કહું તેમ કરવું પડશે
અને એમાં થકા અને ધીરજ રાખવી પડશે.

ડોક્ટરો પગને જરા પણ ન હલાવવાની સલાહ આપતા ત્યારે
સૌથી પહેલાં શ્રીમાન નામજ્ઞેષીએ પગને હલનચલન આપવાની હિમાયત
કરી અને ઘણા લાંબા વખત પછી મારા જકડાયેલા પગોને મુક્તિ
મળી. પહેલા દિવસે હુ ખાવો ડીક ચયો. બીજા કોઈ પગને ફેરવે ત્યારે
જ ફરતો, પરંતુ બે-ત્રણ દિવસમાં જ હું મારી જાતે અમપૂર્વક પણ
પગને હલનચલન આપવા માંડ્યો. પંડિતજીની સૂચનાથી દરદવાળા
ભાગ ઉપર એરંડિયા તેલનું માલિશ કરવામાં આવતું અને પછી
આંકડાનાં પાન દરદવાળા ભાગ ઉપર બાંધી રોક કરવામાં આવતો.

હલનચલનથી પ્રાથમિક શક્તિ આવી એટલે મને શીર્ષાસન
કરાવવામાં આવ્યું. પહેલા દિવસે તો મને ઘણા લોકોએ પકડી રાખ્યો.
અને એ રીતે મેં શીર્ષાસન કર્યું; પરંતુ બે-ત્રણ દિવસમાં જ એક
ચમત્કારની જેમ મારું દરદ એણું થવા માંડ્યું અને હું મારી જાતે
એ કરવા લાગ્યો. અલબત્ત, તકલીફ થતી, પણ એ તકલીફ મેં મારી
ધૃતશક્તિથી દૂર કરવાનો, સહન કરવાનો નિર્ણય કર્યો. આમ એકધારા
બે માસના પ્રયોગથી મને સંપૂર્ણ રોગમુક્તિ મળી. મહિનાઓ સુધી
સેંકડો રૂપિયા ખર્ચ કર્યા છતાં જ ને દરદ ન મટી શક્યું તે કેવળ
પ્રાણાયામ, આસન અને આંકડા-એરંડિયા તેલના માલિશથી દૂર થયું

ગણેશ શિવરામ રાનડે

[પંડિત સાતવજેકરજી સંપાદિત ‘આસન ચિકિત્સા’માંથી]

એક અનુભવ

અમારે સાં ઘણાં વર્ષોથી એક અતિ પ્રાચીન કૌટુંબિક પરંપરા ચાલી આવે છે. ખીજાં ઘરોમાં પણ હશે ખરી. કદાચ ખીજે ન પણ હોય. આજે કોઈનેય આ પ્રયોગ સૂચવીએ તો તે રમૂજ અને કદંગો લાગે છે. કેટલીક વખત એ કરવા પણ કોઈ તૈયાર થતું નથી. માત્ર જે કરી જોગે એને કંઈક સાબ જણાશે એવી શ્રદ્ધા છે.

આ પ્રયોગ છે ફૂંટીમાં હિંગ રાખવાનો. હિંગનો લગભગ વટાણા જેવડો અતિ નાનો ગાંગડો ફૂંટીમાં રાખવો અને દર પાંચ સાત દિવસે તે કાઢી નાખવો, બદલી નાખવો.

સામાન્ય રીતે કાળા બોંયના પ્રદેશમાં વસતી પ્રજાનાં શરીર વાયુપ્રધાન બને છે. તેમની પાચનશક્તિ પણ બહુ ઉમ્મ નથી હોતી. તેમના શરીરમાં વાયુની ગડબડ વધુ થાય છે. આ વાયુ ઉઘો અઢે તો હૃદયને હેરાન કરે છે, તેને નબળું બનાવે છે. જો વાયુ અધોગામી બને, મળદાર વાટે જ બહાર જાય તો હેરાન કરતો નથી. આથી આ હિંગનો પ્રયોગ વાયુને અધોગામી બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે.

જેમને વાયુ થતો હોય, એનું દૈનિક હૃદય ઉપર થતું હોય એમણે એ કરી જોવા જેવો છે.

વિશેષ ઓડકાર આવવા એ પણ વાયુ ઉપર ચડવાની નિશાની છે. ઓડકાર શબ્દ બેર્વકાર ઉપરથી જ નીકળેલો છે એટલે વાતજ નોંધ દે વાતજ અકૃતિના લોકોએ આ પ્રયોગ કરી જોવા જેવો છે.

નટવરલાલ માલવી

હિંગનો શરીરસપર્ક એ આપણી અતિશય પ્રાચીન ઉપચાર-પદ્ધતિ છે. હિંગ માત્ર વાયુને જ દૂર કરે છે એવું નથી; પણ નાના બાળકોને કે જોને વારંવાર કૃમિ ચતા હોય, કૃમિને કારણે પેટ ફૂલતું

હોય, મોઢામાંથી લાળ પડતી હોય, કૃમિથી શૂળ-ચૂક આવતી હોય તેવા પ્રસંગે પણ હિગ્નુ એળિયો અને દીકામરી સાથે લેપન કરવાનો આપણે સા પ્રચાર છે. રોજિ દા જીવનમાં આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે જ.

સંપાદક

કમરનો દુખાવો દૂર કરવાની સિદ્ધિ !

મુરખી થી બાપાલાલભાઈએ એમના 'લિપ્ત ભારતી'માં પંજબના એક ક્રાંતિકારી અને વિદ્વાન વૈદ્યનો લેખ પ્રગટ કર્યો છે. આ લેખ માનવીમાત્રની શક્તિ અને સંગોષ્ઠન માટેની ભાવનાને જાગૃત કરે છે લેખની વિગત એવી છે કે લેખકને જ-પોતે એક પ્રતિષ્ઠિત સફળ વૈદ્ય છે-જાણ્યા વખતનો કમરનો દુખાવો છે. વારંવાર આ દુખાવાના કુમલા આવે છે અને એ દુખાવા વખતે અનેક વૈદ્યકીય પ્રયોગો-ઔષધો લેવા છતાંય એમાં રાહત મળી શકતી નથી છેલ્લા કેટલાક વખતથી એ નીચેના પ્રયોગથી રાહત મેળવે છે

એમને જ્યારે જ્યારે કમરનો દુખાવો ઊપડે છે ત્યારે એક પાનની દુકાનવાળા સદ્ગૃહસ્થને બોલાવવામાં આવે છે એ આનીને જોધા સૂતેના દરદીની કમર ઉપર પગ ચૂકીને ચાલે છે અને પછી ખૂબ જ ઝડપથી દરદીને ખેંચીને ઊભો કરી ઝડપથી દોડીને થોડું ફરી આવવાની સૂચના આપે છે અને આરામ થઈ જાય છે.

આ લેખ વાંચ્યા પહેલાં થોડા દિવસ પહેલાં જ મને પણ જે એક અનુભવ થયો તે નોંધવાનું મન થાય છે થોડા વખત પહેલાં મારી પાસે એક સદ્ગૃહસ્થ આવેલા એમને લાંબા વખતથી કમરના દુખાવાની ફરિયાદ હતી મારી પહેલાં બીજા અનેક ઉપચારો કરેલા મેં પણ ગૂંચળા યોગમાં કસ્તૂરી અને મકરધ્વજ જેવા દ્રવ્યોવાળા દવા આપી આઠેક દિવસની દવા લીધા છતાંય પણ જરાય રાહત ન

દેખાઈ. દવાઓ લઈ લઈને કંટાળેલા પણ ખૂબ, એટલે નવો પ્રયોગ કરવાની એમની વૃત્તિ ન હતી. લાંબા વખતનું દરદ, અનેક પ્રયોગો કર્યા છતાંય આરામ મળતો નથી એ હકીકતે મને પણ વિચારતો કરી દીધો. એ ભાઈ તો દવા વિના જ ગયા. મેં દવા માટે આગ્રહ પણ ન કર્યો.

પરંતુ મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે એ પાંચ-છ દિવસ પછી ફરીથી આન્યા, એમના અત્રાજમાં, ચાલવામાં ખૂબ જ ઉત્સાહ અને આનંદ હતો એ પ્રથમ દૃષ્ટિએ જ હું જોઈ શક્યો. આવતાં જ એ કહે : 'વૈદરાજ ! દુખાવો મટી ગયો. ક્યાં દુખાવો હતો એ પણ ખજર પડતી નથી !'

મેં પૂછ્યું : 'શું દવા કરી ? કોની દવા કરી ?'

દવા તો કોઈ જ વૈદ્યની કરી નથી. માત્ર એક બીજો પ્રયોગ કર્યો છે. બેરીવલીમાં એક ભાઈ રહે છે મારા મિત્ર છે. એ ઘેર આવેલા વાતવાતમાં મેં વાત કરી. મારી વાત સાંભળતાં જ એ કહે : "આ દરદ તો બે દિવસમાં મટાડી દઈશ." વૈદ ન હોવા છતાંય એમણે જે વિધાન કર્યું એથી મને આશ્ચર્ય અને કુતૂહલ થયું. દવા તો મેં કોઈનેય આપતા જાણ્યા નથી, એટલે શું પ્રયોગ હશે એ જાણવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છા થઈ

મેં કહ્યું : 'પણ કઈ રીતે મટાડશો ?' તો કહે : 'એમાં શું ? આ દરદ મટાડવાની મને સિદ્ધિ છે. અનેક દરદીઓને મેં મટાડી આપ્યું છે-દવા વિના જ. એમાં બીજું કશું જ કરવાનું નથી.'

આવા દરદીને જિંધો સુવાડી દુખાવાની જગ્યાએ પગ મૂકીને હું સાત વખત માત્ર ટપુ છું અને દરદ મટી જાય છે. કોઈને ત્રણ દિવસ તો કોઈને પાંચ દિવસ આમ કરવું પડે છે અને આરામ થઈ જાય છે.

આમ યવા પાછળનું કારણ એમણે એ પ્રમાણે કહ્યું કે મારો જ-મ-સામાન્ય રીતે બાળકનું અવતરણ પહેલાં માથું બહાર આવે

અને એની પાછળ શરીર આવે એ રીતે થાય છે; પરંતુ મારો જન્મ પગેથી થયો છે. આથી મને પગપાળો કહેવામાં આવે છે. અને આ પગપાળા લોકોમાં આ દરદ મટાડવાની ઈશ્વરદત્ત શક્તિ નિર્માણ થઈ છે, એમ કહેવામાં આવે છે.

આ વાત સાંભળ્યા પછી એક વૈદ્ય તરીકે મને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયેલું. આમ કેમ બનતું હશે એ સમજવાની વૃત્તિ જન્યૂત થઈ. હજી તો આ અનુભવને પાંચ-સાત દિવસ થયા હતા ત્યાં જ ‘ભિપ્ત ભારતી’નો ઉપરોક્ત લેખ વાંચ્યો. મારા જેવું જ આશ્ચર્ય શ્રીમાન હરિશરણાનંદજી પણ અનુભવે છે. એ લખે છે કે આ એક સંશોધન કરવા જેવો વિષય છે.

મહાગુજરાતના વિદ્વાન વૈદ્યોને આ સંબંધમાં પોતાના વિચારો-અનુભવો મોકલવાની વિનંતી કરું છું.

એક બીજી હકીકત પણ અહીં નોંધવાની તક લઉં છું. પંડિતજી કહે છે કે આ પ્રયોગ એક વ્યક્તિથી થાય છે કે બીજાને પણ કરી શકે એની ખાતરી કરવા મેં પ્રયત્ન કર્યો. મારું આત્મબળ દેખવાને એ જ રીતે ઝડપથી ઊડીને દોડી જવાનો મનસૂબો કર્યો બીજી વ્યક્તિઓની પણ એ માટે સહાય લીધી, પરંતુ એમાં સફળતા ન જ મળી; એટલે વિચારવાનો મુદ્દો એ છે કે આ પગ દ્વારા આવેલા માણસમાં એવી કઈ વિશેષ શક્તિ રહી છે કે જે કેવળ આ જ પ્રકારના કટિશળમાં રાહત આપનારી બને છે. તેનો વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરવો જોઈએ, એનું સંશોધન કરવું જોઈએ.

‘મૂત્રચિકિત્સા

થોડા દિવસ પહેલાંનો એક પ્રસંગ અહીં નોંધવાનું મન થાય છે. મારુંગાના જૈન મંદિરમાં અચાનક મારે જવાનું થયું. ઉપલી પડચારમાં ઊભો હતો ત્યાં એક સદ્ગૃહસ્થે આવીને નમસ્કાર કર્યા. એ સદ્ગૃહસ્થને જ્ઞેતાં જ મારા મનમાં એની આસપાસનાં અનેક સંસ્મરણો જાગ્રત થયાં.

કેન્સરના એ દરદી હતા ગળામાં વીજળીની સાગવા લીધા પછી પણ ગળાની તકલીફ ન મટી ત્યારે કુદરતને ખોલે માથું મળીને એમણે સારવાર કરવાનું બધ કર્યું, કોઈની લવાગળથી મનેય જોવા માટે જોડાઓ હતો મે એમને જોયા ત્યારે એમની સ્થિતિ આની હતી :

કુદરતી હાજતો સિવાય મર્ધ રહેતા હતા અશક્તિ ખૂબ જ હતી ગળામાંથી પુષ્કળ ચીકાસ આવતી હતી અને સાથે જ ઉધરસ હતી કેન્સરને કારણે મોઢું બરાબર ખૂલી શકતું નહોતું. ઝાડો-પેશાબ સાફ નહોતા અને છતાંય વારંવાર જવું પડતું ખોરાકની રુચિ નહોતી

કેન્સર તો મટવાનું નથી જ, એવી એમને પ્રતીતિ થઈ ગઈ હતી પણ ઉધરસ એટલી ઉગ્ર હતી કે જો એમાં થોડી રાહત મળે તો નિરાતે જેટલો વખત જીવવાનું હોય તેટલો વખત જીવી શકે આ ઉધરસની સારવાર માટે જ મને બોલાવવામાં આવ્યો હતો

મને આજી રમરણ છે તે પ્રમાણે મે એમને બેએક મહિના સારવાર આપી હતી આથી એમની ઉધરસ ઓછી થઈ હતી, પણ મટતી તો નહોતી જ એક દિવસ અચાનક મે દવા બધ કરવાની ભલામણ સાથે એમને મૂત્રપ્રયોગ કરવાની સલાહ આપી દૂનતો માણસ તરછું પકડે એ ન્યાયે એમણે મારી આ વાત સ્વીકારી લીધી અને મૂત્રપ્રયોગ શરૂ કર્યો મેં તો એમને માત્ર સવાર-સાંજ, ફાવે અને ગંકેચ હોય તેટલો પેશાબ રેન્જિન્સ ખોરાક સાથે લેવાનું કહેલું

એ પછી તો મારા મનમાંથી એ વ્યક્તિ ખૂંસાઈ ગઈ હું એમને બુધી પણ ગયો પણ અચાનક જૈન મંદિરમાં મળ્યા ત્યારે કેમ જાણે એ પેલા સદ્ગુહર્ય જ ન હોય એની એમની શારીરિક સ્થિતિ હતી

મે કહ્યું : “ તબિયત સારી દેખાય છે.” “હા, જ તમારા પ્રયોગે મને જિવાડી દીધો મહાવીરસ્વામીના દર્શન કરું છું અને આરામથી રહું છું. હજુય તમારો પ્રયોગ તો ચાલુ જ છે દરરોજ મેત્રણ વખત પેશાબ પી લઉં છું બાકી બધું જ ખાઈ છું. વજન વધ્યું છે બોલીમાં ગ્તાશ વધી છે અને શક્તિ તો વધી જ છે ”

મેં કહ્યું : “ તમારા કેન્સરનું હવે શું છે ? એની કાંઈ તકલીફ છે ? ” મોદું ખોલીને બતાવતાં કહે : “ જુઓ, કાંઈ દેખાય છે ? ”

ત્યાં એક દિવસ સોજા સાથે દૂષિત પાકેલી ગ્રંથિ હતી, એમાંથી રસી નીકળતી હતી, દુખાવો હતો અને મોદું પણ પૂરતું ઉઘાડી શકાય નહિ એવી સ્થિતિ હતી, ત્યાં જોતાં માત્ર એ જગ્યાએ પહેલાં કાંઈક ગૂમડા જેવું હશે એવો ડાઘ માત્ર હતો થોડા ભાગમાં ખાડો પડી ગયેલો, પણ બધો જ ભાગ ડુઝાઈને તદ્દન નીરોગી, ચોખ્ખો થઈ ગયો હતો.

મને કહે : “ હવે તો એ જ મારી દવા અને ખોરાક બની ગયાં છે. ”

સમાજે જેની ઘણા કરી છે તેવી મૂલ્યચિંતિસાનો આ અમલકાર છે. ભારતીય આયુર્વેદમાં એની પ્રતિષ્ઠા સ્વીકારી છે અને લોકસંસ્કારમાં એનો આજેય પ્રચાર રહ્યો છે. ડોસીમાના વૈદાની એ એક સહજપ્રાપ્ત ઔષધિ છે આપણા લોકો એનો વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરશે તો એમાંથી નવી જ સમજણ અને દષ્ટિ મળશે.

વાતજ્વરનો એક જાણુવા જેવો કિસ્સો

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં વાતજ્વર વ્યાધિમાં અનેક પ્રકારો છે. એમાં કેટલાક દરદીમાં કેવળ દુખાવો થાય છે કે અગ રહી જાય છે, તો કેટલીક વખત અગ રહી જવાની સાથે જ તાવ અને તે પણ ઘણો ઉચ્ચ તાવ આવતો જેવામાં આવે છે. આવા જુદા જુદા દરદીઓની સારવારમાંથી એક દરદીનો અનુભવ નોંધવાની તક લઉં છું.

દરદી ૧૬ વર્ષનો એક યુવાન હતો. આકરા તાવની સાથે જ એનાં અંગો રહી ગયાં હતા. શરૂઆતમાં ચિકિત્સકોનું આ અંગો રહી જવા તરફ ધ્યાન ન ગયું, અને તાવ પણ ઊતરતો ન હતો એટલે ટાઇફોઇડની કલ્પના કરીને ખોરાક માત્ર બંધ કરાવી ઔષધોપચાર કરેલા; પણ દરદી તો દિવસે દિવસે વિષમ સ્થિતિ તરફ ધકેલાતો

ગયો-ક્ષીણ પડતો ગયો ઊઠતા, બેસતા કે પડખુ ફેરવતા પણ એને તકલીફ થતી હતી પણ તો હરીફરી પણ શકતા ન હતા ઉઝ તાવ અને શરીરના જકડાઈ જવા સિવાય બીજી કોઈ ફરિયાદ નહોતી

દરદીના વીરોક દિવસ પછી મેં જ્યારે દરદીને જોયો ત્યારે દરદીની સ્થિતિ આ પ્રકારની હતી દરદીની જીભ ખૂબ જ મેલી હતી ઝાડો અને પેશાબ બેય કમજ હતો શરીરને અડકતાય દુખાવો થાય એવી એમા વેદના ભરી હતી ઊંધ તો સાવ ચાની ગઈ હતી નાડી અતિશય ક્ષીણ અને ખૂબ જ ઝડપથી ચાલતી હતી એમા નિદ્રોપનો ઉશ્કેરાટ ભર્યો હતો આવી વિપત્તિ સ્થિતિમા મેં એની સારવાર શરૂ કરી દરદીને નીચેના ઔષ્ધો આપવામા આવ્યા :

૧ મહારાસ્નાદિ કવાથ સાર	૪ ગ્રામ
લસુનસાર	૨ ગ્રામ
અશ્વગંધાસાર	૨ ગ્રામ
અભયાદિ કવાથ સાર	૪ ગ્રામ
સૂઠનો સાર	૨ ગ્રામ
એર ડિયું તેલ	૧૫ ગ્રામ

જરૂર પૂરતા પાણી સાથે મેળનીને ત્રણભાગ ત્રણ વખત લેના માટે આપ્યા

૨ લઘુ યોગરાજ ગૂગળની ગોળી ચારચાર સવાર-સાંજ તાવની ઉષ્ણતામા શરૂઆતમા સપ્તર્ષણ સાર ૪ ગ્રામ, અને ગઢૂચી સાર ૪ ગ્રામનો ઉપયોગ પણ કરેલો આઠ દિવસ પછી આ બે દવાઓ બંધ કરી

દરદીને નીચેના સિદ્ધ તેનું માલિશ શરૂ કરાવ્યું તલનુ તેલ ગ્રામ ૧૦૦, ગંધારો વજ ગ્રામ ૧૦, લસણ ગ્રામ ૧૦, પાણી ગ્રામ ૧૦૦ પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળી એનું માલિશ કરવાની સૂચના આપેલી માલિશ પછી દરદીને ઊગતા તડકામા એક સાથે ચરધો પોણા કલાક બેસાડવામા

આવતો. આથી દરદીને ઝૂઝ જ વાસ મારતો પગીને છૂટતો અને જેમ જેમ પસીનો છૂટતો ગયો તેમ તેમ દરદીને ગદ્ગદ થવા માંડી.

આ ઔષધોપચારની સાથે તાવ ઘટતો એટલે ખોરાક આપવો કે નહીં એનો નિર્ણય મહત્ત્વનો હતો. મારી પહેલાના ચિકિત્સકોએ ટાઈફાઇડના મુદતબંધી તાવની ગણના કરી ખોરાક આપ્યો ન હતો, પણ મને એ સધિગત વાતજ્વર લાગતો હતો એટલે મળદોષનું શોધન કરે તેવો વાતહર ખોરાક આપવામાં હરકત ન લાગી. આયુર્વેદીય ચિકિત્સા પ્રમાણે આ પ્રકારના દરદમાં સિન્ધવ અને ઉષ્ણ ખોરાક આપવાનો નિર્દેશ છે. આથી મેં નીચે પ્રમાણે ખોરાક લેવાની છૂટ આપી.

લસણ, આદુ-કોથમીરની ચટણી, ખાંદેલાં શાકભાજી, એમાં જરૂર પૂરતું તલનું તેલ ઉપરથી મેળવીને લેવાનું.

ચારેક દિવસના ખોરાક પછી હળવો, પચી જાય એવો પાતળો ખાખરા, ઘઉંની ચૂલી અને બાજરાનો રોટલો.

આ ક્રમ પ્રમાણે જેમ જેમ દિવસો પસાર થતા ગયા તેમ તેમ દરદીની માંસપેશીઓ છૂટી થવા માંડી. દરદી હરફર કરવા લાગ્યો. જેમ જેમ દરદીના ઝેરનો નિકાલ થતો ગયો તમ તેમ તાવ પણ ઓછો થવા માંડ્યો.

લગભગ પંદરેક દિવસના પ્રયોગ પછી દરદીએ પોતાના ખાટલા-માંથી પોતાની મેળે બીડીને થોડી હરફર કરવા માંડી અને પછી તો ક્રમે ક્રમે એમાં પરિવર્તન આવતું ગયું.

આ દરદમાં સૌથી કોષ્ઠપણ મહત્ત્વનું ઔષધ હોય તો એ ઝેરંડિયું તેલ હતું. દરરોજ પંદર ગ્રામ ઝેરંડિયું તેલ દરદીના પેટમાં જતું. એને પચાવવા માટે લસણ, મૂંઠ અને 'ગીન્' દોષક-પાચક ઔષધોના સંયોગ લખ્યા હતા. કટુપૌષ્ટિક તરીકે સપ્તપર્ણ, ગળો અને અભયાદિ કવાય હતા. જેના સંયોગથી મળદોષ પણ દૂર થતો જતો હતો.

ઝેરંડિયા તેલના આંતર-પોષણ ઉપરાંત બાહ્ય રીતે પણ તલના તેલનું માલિશ અને તલના તેલનો ખોરાક સાથેનો ઉપયોગ પણ

સહાયક બન્યો હતો. માત્ર દરદીને સિન્ધ, ઉચ્છ્વા અને વાતહર ઔષધોની ચિકિત્સાથી આરામ થયો.

વૈદકીય પ્રવૃત્તિ દરમ્યાન મેં અનુભવ્યું છે કે આજે વાતવ્યાધિ માટે જે જાતની દોડાદોડ કરવામાં આવે છે તે બધ કરીને જો કેવળ થોડા અનુપાન સાથે એરડિયા તેજનો સમજણપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એનાથી પૂરતો અને કાયમી-ઝડપી આરામ મળી રહે છે.

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં એરડિયા તેજને વાતગજ્જકેસરીની ઉપમા આપી છે; કારણકે વાતવ્યાધિમાં જે સિન્ધતા અને ઉચ્છ્વાતાની જરૂર પડે છે તે તમામ તરવો એરડિયા તેજમાંથી મળી રહેતાં હોય છે.

ગૂગળ અને એરડિયા તેજનો અનુપાન સાથેનો ઉપયોગ વાતવ્યાધિમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. માણસ જો થોડી ધીરજ અને ચીવટ રાખીને આ દ્રવ્યોની સાથે સહાયક, પ્રાકૃતિક, નૈસર્ગિક ઔષધોની રચના કરે, ને સારવાર લે, તો આજે વાતવ્યાધિને લાંબું, ચીકણું, મહિનાઓ સુધી ચાલે તેવું દરદ ગણવામાં આવ્યું છે, તે માન્યતા દૂર થશે. મારી આ માન્યતાને ઉપરના પ્રયોગે સમર્થન કર્યું છે.

દમનો રોગ અને એળિયો !

‘જન્મભૂમિ પ્રવાસી’માં કૃષ્ણચંદ્રભાઈ કસ્તુરસ્ય દ્વનો ‘કાન વધિવાથી દમ મટી ગયો’ વાંચ્યું. અમુક નસનો સંબંધ પકડાવાથી રોગનું જોગ બધ ચાય છે. આપણા દેશમાં ડામ દેવાની પ્રથામાં તે રહસ્ય જણાય છે.

મારા પત્નીને ૧૫ વર્ષનો જૂનો દમ હતો. ઘણા પ્રયત્નો કરી જોયા. અચાનક મારા મિત્રે ચણાભાર એળિયો રોજ રાત્રે સૂતી વખતે પાણી સાથે ટીકડીની માફક ગળી જવા કહ્યું. પહેલે વર્ષે અર્ધો ફાયદો જણાયો. બીજા વર્ષથી દમ મટી ગયો છે. દરે વર્ષનું સારું

એવું વધી ગયું છે, તેથી સંપૂર્ણ રાહત રહેશે તેમ લાગે છે. એળિયો જરાપણ નુકસાનકારક નથી. દરત સાફ લાવે છે. રોજ લેવાથી ફાયદો થશે. જે રોગ ઘણી દવાઓ કરતાં મટતો નથી તેવો રોગ એળિયો વાપરવાથી મટી ગયો છે.

વૈદ્યકીય મંડળો આની સચોટતા ઉપર પ્રકાશ પાડશે તો ઘણો ફાયદો થશે.

નાનુભાઈ ત્રજલાલ શાહ

નોંધ : ઉપરનો પ્રયોગ દમના દરદીઓ માટે એક નવી માહિતી સમાન ગણાવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે દમમાં કફન ઔષધો આપવાની પ્રથા સ્વીકારવામાં આવી છે, પરંતુ આ પ્રયોગમાં એળિયાનો ઉપયોગ થયો છે તેની પાછળનો હેતુ એ થયો કે દમનું દરદ કોઈ એક કારણે થતું નથી તેની આ પ્રયોગ દ્વારા પ્રતીતિ થાય છે.

સામાન્ય રીતે એક એવો અનુભવ થયો છે કે જે લોકો વિશેષ પ્રમાણમાં ચરખીવાળા થીજે ખાય છે તેવા દરદીઓનું લીવર મંદ પડે છે અને પરિણામે ચરખીનું પાચન થતું જાટકે છે. આવી ચરખીતો સંગ્રહ મળની વિખંધતા-વાયુ અને આમજન્ય વિકૃતિ પેદા કરીને દમ જેવા રોગને પ્રગટ કરે છે. એટલે જો આવા પ્રસંગે કેવળ લીવરને બળ આપે, એની પાચનશક્તિ વધારે અને આંતરડામાં સંગ્રહાયેલી આમજન્ય સ્વિકાશ અને ચરખીના સંગ્રહને પચાવીને દૂર કરે તેવી સારવાર કરવામાં આવે તો એથી જરૂર ફાયદો થાય એળિયો લીવરની મંદતામાં ઉત્તેજિત બને છે, મળદોષને દૂર કરે છે અને આમનું પાચન કરે છે એળિયામાં લીવરનું ગોઠવન કરવાની શક્તિ શાસ્ત્રમાન્ય છે અને અનુભવમાં પણ એનો ઉપયોગ ફળદાયી બને છે, એ રોગિન્દા જીવનનો અનુભવ છે. એટલે, એળિયો ગળવાની યોજના દમના દરદમાં ઉપયોગી બની શકે એમ સ્વીકારવું જોઈએ આમ છતાંય એક હકીકતનો વિચાર કરવો જોઈએ કે ચરડાના દરદમાં એળિયો ન લેવો જોઈએ. કારણકે એળિયાનો એક મદત્તવનો ગુણ જેમ મળદોષને

દૂર કરવાનો અને લીવરનું શોધન કરવાનો છે, તેમ એનો બીજો ગુણ આંતરડાંમાં સમઠાયેલા મળને દૂર કરવા માટે વીંટ લાવવાનો પણ છે. આવી વીંટથી આંતરડાં વધારે નબળાં પડે છે અને પરિણામે એમાંથી અન્ય તકલીફો પેદા થાય છે. એટલે કેવળ કબજિયાત અને લીવરની મંદતા હોય પણ મરડાનો કોઈ જ દોષ ન હોય તો જ એનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, એવી મારી ભલામણ છે. વાચકો આ પ્રયોગ કરીને પોતાના અનુભવો જણાવે એવી આશા વ્યક્ત કરું છું.

સંપાદક

દમરોગના બે અદ્ભુત પ્રયોગો

મોતીહારા ગિલ્લામાં તૈયાર થતી બેગનપત્તી તમાકુ ગ્રામ ૫૦, સિંધાણુ ગ્રામ ૧૦૦ અને આકડાનુ ક્ષીર ગ્રામ ૧૫૦. એક મોટી હાંડલી લઈ પહેલાં તમાકુનો ભૂકો નીચે પાથરી એની ઉપર સિંધવનો ભૂકો પાથરવો. આવી રીતે પાતળા પાતળા થર કરીને આ બે દવાઓ હાંડલીમાં નાંખવી. પછી ઉપર ધીમેથી આકડાનુ ક્ષીર રેડી દેવું, જેથી બધું જ પલળીને મળનો લોદો થઈ જશે. એને હલાવવાની જરૂર નથી. આ હાંડલી ઉપર એક મજબૂત-વરાળ ન નીકળી જાય એવી ઢાંકણી મૂકી એના ઉપર ચીકણી માટીનો લેપ કરી લેવો. આ ક્રિયાને કપડમાટી કહેવામાં આવે છે. આ કપડમાટી સુકાઈ જાય એટલે એક ખાડામાં નીચે જળાં, વચમાં હાંડલી, ઉપર એને આગુબાગુ જળાં મૂકી રાત્રે સળગાવી દેવું. સવારના ઠરી જાય ત્યારે હાંડલી લઈ માટી અંદર ન પડે તેની રીતે ઉપરની ઢાંકણી કાઢી અંદરનો બળા ગયેલો ભૂકો કાઢી લેવો અને એકાદ દિવસ સારી રીતે લઢી બાટ. લીમાં ભરી બેજ ન લાગે તેની રીતે એને એક પેક બૂચ લગાડવો.

દમના, મોટી ઉધગચના, કફની સસણીના કે જૂની શરદીને કારણે શ્વાસ ચક્તો હોય તેવા દરદમાં સવારસાંજ ૦૧-૦૧ ગ્રામ નાગરવેલના પાનમાં મૂકીને આપવાથી સારો ફાયદો મળે છે. અનુ-લવીઝોનું કહેવું છે કે આ પ્રયોગથી ઘણા જૂના દમમાં પણ સારો ફાયદો થાય છે. પ્રયોગ તદ્દન નિર્દોષ છે. પરહેજમાં માત્ર તેલ, મરચુ અને ખાટી ચીજો બંધ કરવી જોઈએ.

દમ માટેનો એવો જ એક બીજો પ્રયોગ નીચે મુજબ છે :

ભોંરીગણીનું ચંચાલ ગ્રામ ૫૦૦, ઘતુરાનાં પાન નંગ ૧૨૫, આકડાના પાન-અરુણીનાં પાન ૧૨૫, અથેડાનાં પાન ગ્રામ ૪૦૦, વડાગરુ મીઠું ગ્રામ ૧૦૦. બે સતું દહીં લીટર ૫-બીજી જ વસ્તુઓ ખાંડી, દહીં મેળવી, માટલામાં ભરી લેવું. એના ઉપર કપડામાટી લગાવી પેક કરવું અને ઉપર પ્રમાણે નીચે ઉપર આજુબાજુ ઢાણાં રાખી અંદરની વસ્તુ બળી જાય એટલો રાત્રે તાપ કરવો. સવારના સાવચેતીથી અંદરનો બળી ગયેલો પદાર્થ કાઢી ખરબમાં લઈ શીશી ભરી હવા ન જાય એવો ખૂચ મારવો. આ દવા સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ગ્રામ, માત્ર કાથો ચૂનો લગાડેલા પાનમાં મૂકીને ખાઈ જવી આથી પણ ખૂબ જ સારો ફાયદો થાય છે એવો અનુભવી-ઓનો અનુભવ થયો છે.

નોંધ : ઉપરના બંને પ્રયોગો ઉત્તમ છે. દમ જેવા વ્રાતજ-કફજ વ્યાધિમાં ઉપયોગી બને એવા છે. આ પ્રયોગોની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે એના ઉપયોગથી કોઈપણ જાતનું નુકસાન થવાનો ભય નથી એટલો એ નિર્દોષ છે. દમ, જૂની સસણી, વરાધ, મોટી-ઉધરસ-જાતે એવા જ બીજાં કફજ-વાતજ રોગમાં એ વાપરી શકાય એવાં છે.

મારા બે અનુભવો-મરડો અને શરદી

[૧]

મારા દીકરાને મરડો થયેલો. મેં બીજી કોઈપણ દવા આપવાને બદલે કેવળ ઇસગુલ જ એને આપ્યું હતું અને એ તુરત જ થોડા વખતમાં મરી ગયો. મરડાનો દોષ અને જંતુ નક્કી કરીને એનો ઉપચાર કરવાની મને સલાહ આપવામાં આવેલી. મેં આ સલાહ પ્રમાણે ઝાડો તપાસ માટે મોકલ્યો પણ ખરો. પરંતુ તે દરમિયાન ઉપરનો ઉપચાર કરતાં જ સારું થઈ ગયું એટલે દોષ કે જંતુ પ્રમાણે સારવાર કરવાનો પ્રસંગ જ ન આવ્યો. મને એવો પણ અનુભવ થયો છે કે સાકર સાથે ઇન્દ્રજવ લેવાથી પણ મરડામાં સારી અસર તુરત જ થાય છે અને આરામ થઈ જાય છે.

[૨]

મારો બીજો અનુભવ એવો છે કે મને શરદી થઈ આવી. નાક ઉપર બામ લગાડ્યું. જરા ઘસ્યું પણ હશે અને સહેજ નાકની અંદર પણ લગાડ્યું હશે. મને એની ગરમીથી એકાએક એક દિવસ નાકમાંથી લોહી પડ્યું. આમ બે-ત્રણ વખત આપુ રહ્યું. કઈક કફમાં પણ લોહી જણાયું. ધરનાં માણસો ગલરાટમાં પડ્યાં. મારો દીકરો એક ડોક્ટરને 'તેડી લાવ્યો' ડોક્ટરે તપાસી કંઈ નથી એમ કહ્યું, અને 'કોર્ટિસન' કેમી-રીટીન નાકમાં લગાડવા કહ્યું. મારી પત્નીએ માથા પર મારી મૂકવાની સલાહ આપી. મારી બે-ત્રણ વખત મૂકી એટલે લોહી પડ્યું બધ થયું. હું વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિના અર્થમાંથી પણ ભગરી ગયો.

સાદી, સરળ સારવારનો આ અનુભવ ઘણા પ્રશ્નોમાંથી આપણને ઉગારી લે છે.

કિંદસાવાળા

બાવીસ દિવસથી આવતો તાવ કઈ રીતે ઊતરે ?

સાત માસના બાળકની માંદગીની એક વાત અહીં લખવાનું મન થાય છે ૨૨ દિવસથી આ બાળકને તાવ આવે છે તાવ રોનો છે એ નક્કી થતુ નથી અને આથી એને અનેક પ્રકારની જંતુનાશક દવાઓ, ઈન્જેક્શનો આપવામાં આવે છે. છેલ્લે એમ કહેવામાં આવે છે કે આ તાવ વાઈરસ રોગ છે બાળકની રોગપ્રતિકારશક્તિ વધશે એટલે એ તાવ ઊતરી જશે અને આથી રોગપ્રતિકારશક્તિ માટેના ડિપ્યારો શરૂ કરવામાં આવ્યા પરંતુ રોગે મચક ન આપી એકધારા ૨૨ દિવસના તાવને કારણે કુટુંબીઓ પણ અકળાયા અને વૈદ્યની દવા શરૂ કરવાના ઈરાદે મને બોલાવ્યો.

બાળકની મહત્વની વિગતો આ પ્રમાણે છે : બાળકની ઉંમર સાત માસની અને એને માટે આ પ્રયમ ઉનાળો છે. બહારનું દૂધ કે બીજો કોઈપણ ખોરાક બાળકને આપવામાં આવતો નથી. માત્ર એ માતાના દૂધ ઉપર જ રહે છે. માતાનો ખોરાક સાદો છે તેમ જ માતાને પણ કોઈ રોગની તકલીફ નથી. બાળકને બહારનો કોઈ ખોરાક આપવામાં આવતો નથી અને એ કેવળ માતાના દૂધ ઉપર જ રહે છે એટલે એક સ્થિતિ તો સ્પષ્ટ થાય છે કે માતાના ધાવણમાં ક્યાંક દોષ છે. આથી બાળકને માતાનું સંપૂર્ણ ધાવણ બંધ કરાવી માત્ર તૃપ્તિ પૂરતું એકાદ-એ વખત ધવડાવવાની સલાહ આપી અને પૂરક ખોરાક તરીકે ફાઉનું દૂધ લેવાની ભલામણ કરી. એમાં જરૂર પ્રમાણે મોસંખી-સંતરાનો રસ પણ થોડા પ્રમાણમાં મેળવી શકાય એની સૂચના આપી

આ ખોરાક ઉપરાંત બાળકને નીચે પ્રમાણેનું સંયોજન લેવાનું સૂચવ્યું : કાળી દ્રાક્ષ ગ્રામ ૨૫, કરિયાતાની પાંદડી ગ્રામ ૩, ધાણા ગ્રામ ૩ રાત્રે પલાળીને સવારના એળી, ગાળીને તેમાંથી થોડું થોડું પાણી આપ્યા દિવસ દરમિયાન પિવડાવવું.

બાળકના પેટ ઉપર કાળી માટીનો પાતળો પેક મૂકવાની સલાહ આપી.

દવામાં ગળોસત્વ, આરોગ્યવર્ધિની અને સુદર્શન ના થી ના પ્રામના પ્રમાણમાં સવાર, બપોર, સાંજ સાદા પાણી સાથે લેવાની સૂચના આપી. અને એ જ રીતે શંશમની નં. ૩ની ૨-૨ ગોળા ત્રણ વખત પાણીમાં ઓગાળીને લેવાનું કહ્યું.

બે દિવસના આ પ્રયોગથી બાળકના તાવમાં ફેરફાર થયો ને તાવ ઊતરવા માંડ્યો. જે તાવ સતત રહેતો હતો તેમાં ફેર પડ્યો અને ક્યારેક તો સાવ જ ઊતરી ગયો હોય એવું પણ લાગ્યું.

ઉપરનું સંયોજન આ રીતે ઉપયોગી બન્યું. આ રોગમાં માતૃ અનુમાન એ હતું કે બાળકને પિત્તજ ગરમી અને વિદગ્ધાશ્રુણી અસર છે. વિદગ્ધતા માતાના ધાવણ દ્વારા જ મળી છે. કેટલીક વખત એવું બને છે કે માતા ઉનાળાના દિવસોમાં તડકે ફરીને આવે, તુરત જ આવીને પાણી પીએ અને પછી તુરત જ બાળકને ધવડાવે. આમ થવાથી ગરમી અને ઠંડીના પ્રત્યાઘાતને કારણે જેને ગામડી બાપામાં કપાણુ લાગ્યું એમ કહેવામાં આવે છે તેવો શરદી-ગરમીનો આ રોગ બની જાય છે.

કપાણુ લાગ્યું એટલે ગરમીમાં રહીને ઠંડક કરવી. આમ કરવાથી એક એવા પ્રકારનો પ્રત્યાઘાત માનવશરીરમાં પેદા થાય છે કે જેના કારણે શરીરનો દોષ દૂર કરવાની શક્તિ ક્ષીણ બને છે અને સહજ એવી વિકૃતિઓ પ્રગટ થાય છે. કેટલીક વખત એવી વિકૃતિઓ ધાતુ-ઓમાં પ્રસરે છે અને એને પરિણામે રોગની ઉગ્રતા કે શ્રુણીતા વધે છે. આવા પ્રસંગે જ લીવરની મંદતા પણ વધે છે. ખોરાકનો આથો આવે છે, વાસ મારતા ખાટા, ચીકણા ઝાડા થાય છે અને બાળક ફિક્કું-નબળું પડતું જાય છે. ઉપરનું સંયોજન પિત્તશામક, શોષક સંયોજન છે અને શંશમની ગોળાઓ બાળકોના રોગોમાં અમૂત જેવી શક્તિ આપે છે. કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા અને કરિયાતું પોપણુ સાથે ગરમીની

વિદ્યુદ્ધ સ્થિતિને શાંત કરે છે. ઉનાળામાં બાળકને આવતા તાવર આ દષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો રોગની ઉગ્રતા ઓછી થાય છે, બાળ નીરોગી બને છે.

ખરતા વાળ માટે

મારી એક બેનપણીના વાળ પુષ્કળ ખરતા હતા. પહેલાં તે તેના વાળ લાખા અને કાળા હતા, પણ પછી દૂંકા અને રૂઝ થત ગયા. તેણે જાતજાતના તેલ અજમાવી જોયાં, પણ કરો ફરક પડ્યો નહીં. તે બહુ કંટાળી ગઈ હતી. મને વાત કરી ત્યારે મેં તેને એક નવો પ્રયોગ કરવાનું કહ્યું. પ્રથમ તો તેણે હસી કાઢ્યું પણ પછી 'કરી જોવા ખાતર' કરવાનું કબૂલ્યું.

તમે ધારી પણ ન શકો એવો એ પ્રયોગ હતો. એક પાઈ 'પણ ખર્ચ નહીં—એક મને અનુભવ નહોતો. આવો પ્રયોગ મેં કદી કર્યો પણ નહોતો; પણ પછી જ્યારે એની અસર થઈ ત્યારે તો મને પણ આશ્ચર્ય થયું.

પ્રયોગ હતો સૂર્યસ્નાનનો. શિયાળાના દિવસો હતા. વહેલી સવારે ઊગતા સૂર્યનાં કિરણો માથા પર પડે એ રીતે વાળ છુદા મૂકી બેસવાનું હતું અને તે પણ ૨૦/૨૫ મિનિટ; વધારે વખત ફાવે તો ઠીક, નહીંતર એટલું જ. ત્યાર બાદ સરખી રીતે કાંસકો ફેરવી વાળ ઓળવાના. (તડકો આંખ પર ન લાગે એવી રીતે બેસવાનું).

બીજું, એને ભારે ખોરાક ખાવાની બહુ આદત. ઘરમાં કંઈ કામકાજ નહીં, પરિણામે હલનચલન ઓછું થાય. આ પ્રયોગ વખતે મેં દાની ખનાવટો તેમ જ ભારે ખોરાક બંધ કર્યો. તેના બદલે કાચાં શાક, ફળ, કચૂંબરનું પ્રમાણ વધાર્યું. નિયમિત થોડું ધણું ફરવા જવાનું અને શરીરે તેલની માલિશ કરવાની. બપોરે પણ વાળ છુદા મૂકી ખાલી વાળ પર તડકો આવે અને સહન થાય તો જ બેસવાનું, નહીંતર

હવા લાગે એ રીતે ખુલ્લામાં બેસવાનું સંવારના નાણા પહેલાં માથામાં સરખી રીતે તેલની માલિશ કરવાની અને 'છથી સાત દિવસે માથુ ધોવાનું'.

આ યર્ધ પ્રયોગની વ્રાત હવે આ વાળ ખરવાનું ખરું કારણ કહું. આ બહેનના વાળ સારા, પણ ઓળવાની બેદરકારી આમ-તેમ બે કાંસકા ફેરવીને ઝટ પાછા બાધી દે તેલ પણ જેમતેમ નાખી દે, જે મૂળ સુધી લાગ્યે જ પહોંચે પરસેવાને કારણે વાળ બહુ ખરાબ થતા ગયા, કારણકે વાળને પણ હવામાં છુટ્ટા ચૂકવા જોઈ એ આજે બધાને લાગ્યા વાળ જોઈએ છે પણ માવજત કરવામાં સમય બગાડવો નથી. તો પછી કેમ થાય ?

વળી આ બહેનને બારે ખોરાક અને ઓછી કસરતને પરિણામે 'પાચનશક્તિ મદ્દાપટ્ટી ગયેલી.' શરીરને પૂરતું પોષણ મળતું નહોતું. પરિણામે વાળને તો કયાથી જ મળે ? આનું નિવારણ લીલાં'શાક-લાલ્લથી' સારી રીતે થયું અને વિટામિનોની ખામી પૂરાતી' ગઈ. પરિણામે શરીરમાં પણ લાલાશ આવી ગઈ.

૫ દર-વીસ દિવસ પછી વાળ ખરવાનું પ્રમાણ ઘટી ગયું. વાળ રક્ષા હતા તે હવે નરમ અને લીસા લાગતા; ઉપરાત તેમાં એક પ્રકારની ચમક દેખાતી. આમ, ધીરે ધીરે વાળ બરાવદાર તો થયા, પણ શરીરમાં પણ નવી ચમક આવી ગઈ. આ પ્રયોગ બહુ જ સુદર રીતે સફળ થયો.

આપણી બહેનો નવા તેવો વાપરે છે, એથી શું ફાયદો 'યર્ધ' શકે ? ખરી રીતે તો એનું કારણ શોધી તેનું નિવારણ થાય તો ફાયદો થાય બાકી બની શકે તો બગ્ગરુ ખોરાક ઓછો લેવાનો. 'એથી શરીરને તુકસાન થાય છે. કુદરતી શાકલાલ અને ફળોનો ઉપયોગ થાય તો શરીરને લાભ થશે અને તો વાળને પણ થવાનો જ, કારણકે શરીરમાંથી એ પોષણ મેળવે છે. આપણી બહેનો આટલું જાણે તો પણ ઘણું.

મારી રાંઝણ કેમ મટી ?

સને ૧૯૬૧માં ભાવનગરમાં કોંગ્રેસનું ૬૧મું અધિવેશન ભરાયું હતું તે વખતની વાત છે. મને ગૃધ્રસી (રાંઝણ) અથવા સાયેટિકા નામનો વા ડાખા પગમાં ચયો હતો. કોંગ્રેસનું અધિવેશન એટલે ભાવનગરને આંગણે મહેમાનો દરેક ઘરમાં યથાશક્તિ હોય જ. તેવી રીતે પ્રભુની કૃપાથી જુદાં જુદાં ગામનાં મહેમાનો તરફથી પણ મારા દરદ અંગે જુદા જુદા મત પડવા માંડ્યા. કોઈ કહે કે હવે વા-ખા મટી રહ્યા ! એ તો જીવની સાથે જશે. ઉમરના પ્રમાણમાં બધું થયા કરે એ વખતે મારી ઉમર પચાસ વર્ષની ખરી. વળી કોઈ મહેમાને દવા-દાર પણ બતાવ્યાં, એમાં એક ભાઈએ સૂચના કરી કે મારે ભાવનગરના સારા પ્રતિષ્ઠિત અને ખૂબ જ ખ્યાતિ પામેલા ડોક્ટરની દવા લેની અને તબિયત બતાવવી. તે વખતે હું થોડું ચાતું ત્યાં યાકી જતો અને ડાખો પગ, સાચળ અને પીંડીમાં સખત દુખાવો થતો. થોડો સમય બેસીને ફરી ચાલું તો વળી થોડુંક અશાય. આ પ્રમાણે સ્થિતિ હતી. ત્યારપછી ઉપર લખ્યું તે ડોક્ટર સાહેબને તબિયત બતાવી અને એમનો અભિપ્રાય મળ્યો કે તમારાં કમર તથા કૂલાનાં હાડકાં વધ્યાં છે, એનો ધસારો નસ ઉપર આવે છે અને એ કારણે પગમાં દુખાવો રહે છે; તો તમે મોટા દવાખાને જઈ 'ડીપ એક્સ-રે' થી શેક લેવો શરૂ કરો. દર અઠવાડિયે છુધવારે શેક લેવાનો—તાર મહિના સુધી, અને એ બાબતની ચિઠ્ઠી પણ દવાખાના ઉપર લખી આપી. ત્રીસ ઇન્જેક્શન લેવાં અને પીવાની દવા. આ બધું શરૂ કરી દીધું; પરિણામ એ આવ્યું કે થોડુંક બહુ ચાલી શકાતું હતું તે પણ બંધ થઈ ગયું અને બેસતું પણ હવે તો મુરકેલ બન્યું. દરદ એકદમ જોર કરી ગયું અને દવા, ઇન્જેક્શન, ડીપ એક્સ રે બધું જ નકામું થઈ પડ્યું. તદ્દન પથારીપથ થઈ ગયો અને હતાશ પણ થઈ ગયો.

પણ કુદરતની ગતિ ન્યારી છે અને પ્રભુની મરણ એ જ ખરી વસ્તુ છે. નીચેનો પ્રયોગ મારા પાંચવામાં આવ્યો. સાંજથી જ ઉપાય શરૂ કર્યો.

ગૃધ્રસી અથવા સાયેટિકા દરદન મૂળ તો કળાજિત્રાત છે. ૧૦ ગ્રામ એરંડિયુ, ૧૦ ગ્રામ ગોમૂત મેળવીને સવારે નરણા કોઠે દરરોજ લેવું. તદુરસ્ત ગાયનું ગોમૂત તાજું હોવું જરૂરી છે. દરદનું જેવું પ્રમાણ તેટલા દિવસ ચાલુ રાખવાનું. પરહેજ ખાસ પાળવાની. તેમાં જરા પણ જૂલ ન થાય. મગ સિવાયનાં કડોળ કોઈ જાતનાં લેવાં નહીં, તળેલા પદાર્થો બિલકુલ લેવાના નહીં, ખાટું ખાવું નહીં અને વાપડી વરતુ તજ દેવી.

આ મારા અનુભવની વાત છે. પ્રભુકૃપાથી ખૂબ જ સારું છે અને કારમીરથી અમરનાથની જગા પણ કરી આવેલ છે.

ખરજલું, દમ અને શરદી એકસાથે થયાં અને મટયાં !

પાંત્રીસથી ચાળીસ વર્ષની એક તદ્દન નબળા બાંધાની બાઈને મેં પ્રથમ વખતે જોઈ ત્યારે એને સખત રીતે ખરજલું થયું હતું. એના બને હાથ ચીકણા પસ જેવા પાણી અને ફાલ્લાથી ભરાયેલા હતા. લગભગ પાંચેક વર્ષથી બાઈને આ રોગ હતો.

દરદીને તપાસતાં એને જૂની શરદી અને દમનાં પણ ચિહ્નો જણાયાં. મેં પૂછ્યું : ‘ તમને દમ ચડે છે ? અને આ દમ પણ ખરજવા મોળાં પડે ત્યારે દમ વધે અને દમ વધે ત્યારે ખરજવાં ઓછાં થઈ જાય એવું થાય છે ? ’ ‘ ખરાખર એમ જ થાય છે. ’ દરદીએ સ્વીકાર કર્યો.

દરદીને મેં ‘ મીકું ’ લેવાનું બધ કરાવ્યું અને માત્ર રોટલી, દૂધ, ફળો અને બાફેલા મગના પાણીમાં હળદર-ધાણાનો મસાલો લેવાનું કહ્યું.

દમ અને ખરજલું એ બંને રોગને અછતન રોગવિજ્ઞાનમાં નિકટના સંબંધીઓ ગણવામાં આવે છે. આ રોગને ‘ એવર્ઝક ’ પણ કહેવામાં આવે છે.

મે આ રોગનો આ રીતે વિચાર કર્યો છોની પ્રકૃતિ પિત્તની છે અને એનો ઉપદ્રવ કફનો છે દરદીની રક્તધાતુનો જ આ રોગ છે એમા ન્યારે કફ વધે છે ત્યારે દમ બપડે છે અને પિત્તનો પ્રભાવ વધે છે ત્યારે ખરજવુ બળગે છે

ભારતીય આયુર્વેદમા મીઠુ બધ કરવાથી કફજ અને પિત્તજ બને રોગોમા ફાયદો થાય છે અને આથી જ વસંત ઋતુ-જેને કફની ઋતુ કહેવામા આવે છે એમા મીઠુ બધ કરીને વસંતઋતુનો પ્રયોગ કરાવવામા આવે છે આ વસંતઋતુથી ઉનાગાના પિત્તજ રોગોને પણ અટકારી શકાય છે, એ ભારતીય આયુર્વેદનો સિદ્ધાંત છે

એક ખીછ રીતે પણ આ રોગનો વિચાર કરવાનું મન થાય છે દરદી સાથેની વાતો ઉપરથી જાણી શકાયું કે એની માનસિક સ્થિતિ ઘણી જ અસ્વસ્થ છે મગજ ઉપર નાનામોટા આધાત-પ્રત્યાધાતો પણ પડ્યા છે આથી ન્યારે ન્યારે આરી માનસિક અસ્વસ્થતા વધી જાય છે ત્યારે પણ આ બનેઆથી એ વખતે જે દોષનો પ્રકોપ હોય તે રોગનો હુમલો આરી જાય છે આમ, ત્રણ મહત્વના વિધાનોને નજર સામે રાખીને મે મારી ઔષધયોજના આ પ્રમાણે કરી

૧ ગધક રસાયન ગ્રામ ૦૧, આમલકી રસાયન ગ્રામ ૦૧, આરોગ્યવર્ધિની ગ્રામ ૦૧, મોમચૂર્ણ ૬ ગ્રામ, સર્પગંધા ૬ ગ્રામ અને વ્યોપાદિ ચૂર્ણ ગ્રામ ૦૧, બે વખત સવાર સાંજ દૂધ સાથે

૨ સવારના નરણે કોઠે અને રાત્રે સૂતી વખતે નીચેનો ઉકાળો લેવો.

સારીવા, જેઠીમધ, ગજો, હરડે, ધમાસો, હાદર, ભારગમૂળ, મજીઠ, બોરીગણીના મૂળ, અરૂંદ્રી અને કાળીપાટ બધુ સમાન ભાગે મેળવી, આખુ ભાગ્ય ખાડી એમાંથી ૨૦ ગ્રામ ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમા રાત્રે પલાળી સવાગના ઉકાળી, ૨૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે ચોળી, ગાળીને પી જવું ગળેલા કૂચાને ફરીથી સાંજના ઉકાળીને પીવું.

એક માસને અંતે દરદીને જોઈ સારે એવું લોહી જે તદ્દન-કાળું પડી ગયું હતું. મોઢા ઉપર જે કાળાશ હતી, તેમાં ઠીક રતાશ વધી હતી. ખરજવાં તો તદ્દન સુકાઈ ગયાં હતાં અને દમનો હુમલો પણ ઠીક કાબૂમાં હતો. આ જ દવા ખીજ મહિને ચાલુ રાખી. ખીજ માસને અંતે હાથ ઉપરની ખરજવાની જગ્યા તદ્દન સાફ લાગી હતી. દમ જેવું નહોતું પણ ક્યારેક ગરદી જેવું લાગતું હતું. ત્રીજા માસને અંતે આ શરદી પણ ચાલી ગઈ. દરદીએ ત્રણેક મહિના મીઠું બધ કરીને આ પ્રયોગ કર્યો હતો. દરદી-આજે બધી જ રીતે સ્વસ્થ છે.

હાથીપગાનો રોગ અને ફળાહાર : એક અનુભવ

ધણા વર્ષો પહેલાંની વાત છે એ દિવસોમાં મને હાથીપગાના રોગનો હુમલો થયો હતો. અગ્રેજી વિજ્ઞાનમાં એને ફાઇલેરિયા કહેવામાં આવે. આ રોગમાં ટાઢ વાઢને તાવ આવે છે અને પગ થાંભલાની જેમ સૂજી જાય છે. કેટલીક વખત વૃષણ ઉપર મોજે આવે છે ને કેટલીક વખત ખીજ અંગઉપાંગ ઉપર સોજે થાય છે. સામાન્ય રીતે પગ અને વૃષણ એ આ રોગનાં પ્રધાન અંગો છે. મને દર મહિને આ રોગના બે-ત્રણ-ચાર હુમલા આવવા લાગ્યા. આખરે ડોક્ટરનું શરણ લીધું એમની ચિકિત્સા પ્રમાણે ઇન્જેક્શનો અને દવાઓનો મારો શરૂ થયો, પણ રોગે મચક ન આપી આ સ્થિતિમાં મારી ચિંતાનો પાર નહોતો. એક વખત એક સાધુ મહાત્માનો મને બોટો થઈ ગયો. મેં એમને મારા રોગની વાત કરી.

આ રોગનાં કારણની ચર્ચા કરતાં એ કહે : ‘આવા રોગો, સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિને કારણે પૃથ્વી ઉપર એક પ્રકારનો વિષજ દોષ પેદા થાય છે એના કારણે થાય છે. જેમ સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ સાથે ભરતી ઓટ આવે છે, તેમ આ સૂર્ય-ચંદ્રની ગતિની અસર પૃથ્વી ઉપર રહેતા માનવી ઉપર પણ થાય છે ખાસ કરીને આ અસર

અગિયારસથી પૂનમ અને અમાસના દિવસોમાં વિશેષ પ્રબળ રીતે જોવા મળે છે અને આથી જ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ અગિયારસથી શરૂ થતા દિવસોમાં વ્રત, તપ, ઉપવાસ, કૃળાહારની યોજના સ્વીકારી છે અને અન્નમાત્રને વર્ણિત ગણ્યું છે. આ દિવસોમાં ચોખા ખાવા એ તો સૌથી વિશેષ નુકસાનકારક છે. ગ્રામીનકાળથી એમ કહેવામાં આવે છે કે આ દિવસોમાં જે ચોખા ખાય છે તે પોતાની જીવનશક્તિનો ક્ષય નોતરે છે સાથે જ આજના વિજ્ઞાને જોતા નિર્દેશ કર્યો છે તેવા જંતુ-જન્ય રોગો પેદા થવાની શક્યતા વધે છે.

એમણે મારા દરદ માટે આ દિવસોમાં ઠેવળ ફળો અને દૂધ ખાવાની ભલામણ કરી. મેં એનો ઉપદેશ અમલમાં મૂક્યો. આ દિવસોમાં અનાજ બંધ કર્યું. આજે આ પ્રસંગને લગભગ સાતેક વર્ષ થઈ ગયાં હશે પણ એ દિવસ પણ મને રોગનો હુમલો આવતો નથી અને ક્રમે ક્રમે હું રોગમુક્ત થતો ગયો છું. આ પ્રયોગ મેં મારા બીજા અનેક મિત્રોને કહ્યો છે અને એમને પણ એક યા બીજા પ્રકારની શાંતિ મળી છે, રોગમુક્તિ મેળવી છે. આપણા ધર્મોમાં માત્ર ઉપવાસ, તપ, વ્રતે એ બીજી રીતે કહીએ તો આરોગ્ય આપનારા સંસ્કારો છે. આજનો ઠેવળ પોષણનો જ વિચાર કરનારો સમાજ આ દષ્ટિ સમજવાના પ્રયત્ન કરશે તો એથી નીરોગિતા મળી રહેશે.

લક્ષ્મીપ્રસાદ કક્કડ

એના રોગનું કારણ હતું—શહેરી જીવનક્રમ !

મુબઈમાં રહેતા એક ૧૨/૧૩ વર્ષના વિદ્યાર્થીને મારી પાસે લાવવામાં આવ્યો ત્યારે એની ફરિયાદો આ પ્રકારની હતી :

સવાર-સાંજ ચક્કર આવે છે. પેટમાં વાયુ થાય છે અને કેમ બાંહે પેટ ફૂલતું હોય એવું દબાવું વધે છે. શારીરિક થાક લાગે છે

અને ખાસ કરીને પગેની પિંડી વિશેષ કળે છે માનસિક રીતે પણ મગજ ખૂબ જ થાકેલું રહે છે. શરીરમાં એક પ્રકારનો ધમારો હોય પણ માપતાં તાવ ન આવે. અભ્યાસમાં મન ચોંટતું નથી, સ્મરણશક્તિ તદ્દન ઓછી થઈ ગઈ છે. સાથે જ માથાનો દુખાવો પણ રહે છે અને દિવસે દિવસે વજન ઘટતું જાય છે.

વિદ્યાર્થી સવારે ઉતાવળે નાસ્તો કરીને શાળાએ જાય છે અને બપોરે લગભગ ૧-૧૧ વાગે ઘેર પાછો આવે છે. વચમાં એણે કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક લેવાનું બંધ કરેલ છે. ક્યારેક હળવો નાસ્તો લે છે, પરંતુ એવા દિવસ ઓછા હોય છે. દરદીને આંખની ફરિયાદને કારણે માથાનો દુખાવો હશે એવા ખ્યાલથી આંખના નિષ્ણાત પાસે બતાવવામાં આવતાં એમાં ન્યારે કોઈપણ પ્રકારની ખામી ન દેખાઈ ત્યારે કોઈ શારીરિક રોગની કલ્પના કરીને એની સારવાર માટે મારી પાસે લાવવામાં આવ્યો.

ઉપરની હકીકતો સાંભળી અને એ રોગ કેવળ પોપણની ખામીનો લાગ્યો. દરદીને મેં નીચે પ્રમાણે ખોરાક અને ઔષધનો ક્રમ ગોઠવી આપ્યો :

૧. બઢામ નંગ ૮ને રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારના લઠી એમાં થોડી સાકર અને ઘી નાખી શીરો બનાવી લેવો. એ શીરામાં ૩ ગ્રામ જેટલો પીપરીમૂળનો ભૂકો મેળવી દેવો. આ શીરો દસેક ગ્રામ જેટલો થાય તે ખાઈ જવો અને ઉપર થોડું દૂધ લેવું.

૨. શાળામાં ૧૦-૧૦૧ વાગે-૨ કેળાં, થોડો સૂકો મેવો, એકાદ અણર, બે-ત્રણ કાજુ અને ૧૫-૨૦ કિસમિસ લેવાં

૩. બોજનમાં રોટલી, ચૂલી, બધા જ પ્રકારનાં શાક, મગનું ખોસામણ, દાળ વગેરે ચાહુ ખોરાક લઈ શકાય.

૪. દવામાં અસોંદ, શતાવરી, રસાયન ચૂર્ણ, ગોદંતી અને લઘુ-વસંતમાલતી, એનું સમાન ભાગે મિશ્રણ બનાવી સવાર-સાંજ બે બે ગ્રામ લેવાની ભલામણ કરી. ૧૫/૨૦ દિવસમાં વિદ્યાર્થીની ગેસ મટ્યો,

માથાનો દુખાવો, થાક વગેરે પણ દૂર ચયાં અને કામ કરવાની નવી શક્તિ વધી.

રોગનું કારણ એ હતું કે આજે આપણા શહેરમાં લણવા જવા માટેના જે સમયો અને લણવા માટેની જે પરિસ્થિતિ છે એના કારણે જે પ્રકારની ખોરાકની અનિયમિતતા પેદા થાય છે તેના કારણે એની પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. બૂખ મરી જાય છે અને ગેસનું પ્રમાણ વધે છે. પરિણામે વિદ્યાર્થીઓ પોતાને કોઈ રોગ થયો છે એની ચિંતામાં સપડાય છે આથી જ રોગના કારણનો વિચાર કરવો જોઈએ અને એ રીતે એનો આહારવિહાર, મનોવ્યાપાર ગોઠવવો જોઈએ.

દૂધ અને ફળરસ પર રહેવાથી હોજરીનું ચાંદું મટ્યું

થોડાં વર્ષો પહેલાં મને હૃદય પાંસળાએના નીચેના ભાગમાં થોડો થોડો દુખાવો થવા માંડ્યો. ખાસ કરીને આ દુખાવો બોજન પછી એ ત્રણ કલાકે શરૂ થતો અને જ્યાં-સુધી ફરી બીજો ખોરાક ન લઉં ત્યાં સુધી ચાલુ રહેતો. એ ત્રણ કલાક દુખાવો અને એ ત્રણ કલાક આરામ, એ મારી રોજની પરિસ્થિતિ હતી ખાસ કરીને હું જોડો હોઈ કે બેઠો હોઈ ત્યારે આ દરદ વધારે કિત્તે થતું અને જો સૂતો રહું તો એમાં સારી રાહત લાગતી. ધીમે ધીમે મારી ફરિયાદ વધતી ગઈ. જ્યારે ડોક્ટરોને બતાવ્યું ત્યારે મારી હોજરીમાં ચાંદું છે એવો અભિપ્રાય મળ્યો અને એનો ગોઠવણ નિર્ણય કરવા માટે એક્સ-રે ફોટો લેવાની સૂચના આપી. ફોટો લીધા પછી જણાયું કે હોજરીમાં એક જગ્યાએ ચોટું ચાંદું છે જ, અને એ માટે કોઈપણ હોસ્પિટલમાં રહીને સારવાર લેવાથી અવશ્ય આરામ થઈ જશે આ રોગમાં વિશેષ ચીવટ એટલી જ રાખવાની રહે છે કે હમેશાં પેટ ખોરાકથી ભરેલું જ રાખવું જોઈએ. થોડી થોડી વારે થોડો થોડો ખોરાક લેવો જોઈએ.

કે જેથી હોજરીમાંથી છૂટનારા પાચકરમો આ ચાદાવાળા ભાગ ઉપર પડીને એમાં આવતી ઝઝને પાચકરસની ખટાશથી દૂર ન કરી શકે

. હોમિપટલમાં મને રાખવામાં આવ્યો. રાતના ૧૧થી ૫ સુધીનો સમય ખાદ્ય કરીને મારો ખોરાકનો ક્રમ જાઠવાયો. એમાં ક્રમ પ્રમાણે મને માંસ-મચ્છી, ટોરટ-માખણ, દૂધ, કોકો, મધ અને પાઉ વગેરે અવારનવાર આપવામાં આવતાં અને સાથે જ દવાઓનો મારો પણ કરવામાં આવ્યો હતો. એક માસની સારવાર પછી મારો ફરીથી ફાટો લેવામાં આવ્યો, પણ ચાંદુ તો એ જાસ્થિતિમાં દેખાયું. અસખત, મારું વજન ૧-૨ સ્તલ વધ્યું હતું એક મહિનાને અંતે ડોક્ટરે નિખાવસ-પણે મને ઘેર જઈને સારવાર લેવાની સલાહ આપી અને એટલી ચેતવણી આપી કે જો ખોરાક લેતાં વજન ઘટે તો આ રોગમાં આપ-રેશન એ જ એક માર્ગ છે, પણ જો વજન વધતું રહે તો સમજવું કે ધીમે ધીમે ચાંદુ રૂઝાઈ જશે.

નિરાશ થઈને હું ઘેર આવ્યો. દોઢ મોટા નિષ્ણાત ડોક્ટરને બતાવવાનું પણ મન ન થયું; પરંતુ ગ્યાખરે એક વખત કુદરતી ઉપચારના કોઈ પુસ્તકમાં દૂધ લેવાથી આ રોગ મટે છે એવું વાંચ્યું, એટલે એ જ પ્રયોગ કરવાનો નિર્ણય કર્યો પ્રયોગની શરૂઆત આ રીતે કરી : દરરોજ ૩ કિલો દૂધ આખા દિવસમા દર બે બે કલાકે ૩૦૦-૩૦૦ મામ લઈને પી જતો. આ દૂધની સાથે દૂધ પીધા પછી તુરત જ નાની ચપટી જેટલો સોડા બાઈકાર્બ લેતો દિવસ દરમ્યાન બેથી ૩ સતરાનો રસ પણ લેતો. ૭ સાત દિવસ પછી સોડા બાઈકાર્બ અને નારંગી બધ કરીને કેવળ દૂધ જ ચાલુ રાખ્યું. ૧૫ દિવસને અંતે મારો દુખાવો લગભગ બધ થઈ ગયો. મારું વજન પણ પાંચ સ્તલ વધ્યું. એક માસને અંતે મારું વજન ૧૦ સ્તલ વધ્યું દેખાયું. ૭ અઠવાડિયાં સુધી મેં આ દૂધકલ્પ ચાલુ રાખ્યો આખા દિવસમાં ૩થી ૩૧ કિલો દૂધ જ હું લેતો હોવા છતાંય મારી સક્રિય વધી, વજન વધ્યું અને દરદ દૂર થઈ ગયું એ પછી હું ધીમે ધીમે ખોરાક

ઉપર ચડી ગયો. આજે આટલાં વર્ષો પછી પણ હું તદ્દન સ્વસ્થ છું અને મારી બધી જ પ્રવૃત્તિ નિયમિત કરી શકું છું,

પી. એન. ઘોષ

કેરા ખોરાકથી મારું વજન વધ્યું

“આપને આ પત્ર લખીને મારા અંતરની આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવાની તક લઉં છું. આપને યાદ હશે કે કેટલાક વખત પહેલાં હું આપની પાસે મારી જૂની શરદીની સારવાર માટે આવેલો. મેં મારી શરદી માટે અનેક દવાઓ કરેલી અને છેલ્લે એલર્જિક રોગ તરીકે પણ મેં ખૂબ જ સારવાર કરાવેલી પણ આ બધા પ્રયોગોમાં મારા રોગે મને મચક આપી નહોતી આખરે આયુર્વેદિક સારવાર કરવાના નિર્ણય સાથે હું તમને મળેલો.

તમે મારા રોગનું નિદાન મંદાગ્રિ અને લીવરની મંદતા કહેલું અને દવાની સારવાર ઉપરાંત મને આપે કેટલીક ખોરાકની મહત્ત્વની સૂચનાઓ આપી હતી. દવા તો મેં થોડો વખત જ લીધી પણ મારા શરદીના રોગમાં આપની ખોરાકની સૂચનાઓએ મને ભારે ફાયદો કર્યો. મારો શરદીનો રોગ તો ગયો જ, પણ જે મારું વજન વર્ષોથી વધતું નહોતું તેમ જ મને ખોરાકની જે રુચિ જ થતી નહોતી એમાં તો ભારે લાભ થયો.

આપે મને આટલી સૂચના આપેલી—

(૧) ઘી કે તેલ ન જ લેવાં—કાર્બ પણ સ્વરૂપમાં.

(૨) મેવો, મીઠાઈ પણ ન જ લેવાં કે મેંદાની બનાવટ પણ ન લેવી.

(૩) ખાંડનું પ્રમાણ શક્ય એટલું ઓછું કરી નાખવાનું આપે કહેલું

આ ત્રણ મહત્ત્વની મૂચનાઓ હતી. આ મૂચનાને આધારે મેં મારો ખોરાક આ પ્રમાણે ગોઠવ્યો :

સત્તારના મસાલો નાખીને બનાવેલો ઉકાળો.

ખપોરના કેરી રોટલી, બાફેલું શાક, બાફેલી દાળ, થોડો ભાત, કાચી કચુંબર અને મોળી પાતળી જાચ જાચ છમકાવીને ગરમ ગરમ લેવાનું આપે કહેવું એટલે એ પ્રમાણે ગરમ કરાવીને લેતો. ક્યારેક પોપૈયું પણ લેવામાં આવતું.

સાંજે ઘી વગરની ખીચડી, રોટલો-રોટલી, ધૂલી, મોળી જાચ વગેરે લેતો.

આ ઉપરાંત આદુ-લસણની ચટણી, આદુ-હળદર, મરી-કેરડાનું અથાણું લેવાનું શરૂ કર્યું. આ ખોરાકથી મારી બૂખ જાઘડી અને પહેલાં જોડેલો ખોરાક લેતો હતો એના કરતાં વિશેષ ખોરાક લેવા માંજો. મારી શરદી ધીમે ધીમે ઓછી થવા માંડી, શક્તિ વધવા માંડી અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે વર્ગોથી મારું જે વજન જ વધતું નહોતું તે વધવા માંડ્યું. સોહીની સ્તાય, શરીરની સ્ફૂર્તિ અને કામ કરવાનો ઉમંગ પણ વધ્યાં. હજુય હું તો આ ખોરાક લઈરહ્યો છું. હવે ઠંડી શરૂ થશે એટલે મીઠાં ઘી-તેલ લેવાને બદલે દરરોજ તપની ચીકી લઈશ અને જાણતું પ્રમાણ વધારીશ. લસણની ચટણી સાથે થોડું દહીં પણ લેવાનું ગોઠવી લઈશ.

મારા મનમાં વર્ગોથી જે વિચાર પોપાયા કર્યો હતો કે ઘી, તેલ, દૂધ, ખાખરે તો જ શક્તિ મળે એ કલ્પના ખોટી ઠરી છે. તમારું એક વાક્ય મારા મગજમાંથી જતું જ નથી. તે એ કે ખોરાક જે પચે તેમાંથી જ શક્તિ મળે ને ન પચે તેવો ખોરાક-પોષણમૂલ્ય તરીકે ગમે તેવા ઉચ્ચ પ્રકારનો હોય તોપણ એનું કશું જ મૂલ્ય નથી. આવો ખોરાક લઈને એને પચાવવા માટે ઉત્તેજક, પાચક પીણાં લેવાથી આતરડાંની પ્રાકૃતિક શક્તિ વધતી નથી પણ એ ક્ષીણ પડે છે

અને જેવાં આવાં પીણાં લેવાનું બંધ થાય એટલે તુરત જ આંતરડાં નબળાં પડવા માંડે છે.

મારી શરદી એ અયોગ્ય ખોરાકને પરિણામે પેદા થયેલ મંદાગ્નિનો રોગ હતો. ન્યારે હકીકતમાં મને એમ સમજાવવામાં આવતું હતું કે પ્રતિકારશક્તિની ખામીને કારણે હું એલર્જિક બની રહ્યો છું. એટલે પ્રતિકારશક્તિ વધારવા માટે મને મારો પોષક ખોરાક લેવાની ભલામણ થતી પરિણામે મારો રોગ વર્ષો સુધી મારા શરીરમાં ભરાઈ રહ્યો.

તમારું એક બીજું દૃષ્ટાંત પણ મારી નજરમાંથી જતું નથી. તમે કહેલું કે આ બીખારા વાધરી શું ખાય છે ? અનેક પ્રકારની વિકૃતિઓવાળું, વાસી, સડેયું અને કેટલીક વખત તો ઉકરડામાંથી જેણું કરેયું, ગંદું, અશુદ્ધ લાવીને એનો ઉપયોગ કરે છે અને છતાંય એને કશું જ થતું નથી. કારણ, એની પાચનશક્તિ તીવ્ર છે. રોગ-ચાળાનો આધાર આ અગ્નિની પ્રદીપ્ત સ્થિતિ સાથે સંકળાયેલો છે, આ સત્ય હું હંમેશાં મારી નજર સામે રાખીને મારો રેજિન્ટો ખોરાક ગોઠવું છું.

મને એટલું સ્પષ્ટ સમજાઈ ગયું છે કે મારા ખોરાકમાંના ચરબીનાં તત્ત્વો પેદા કરે તેવા પદાર્થોને હું પચાવી શકતો ન હતો. આ ચરબીના પદાર્થો પચાવવા માટે મારું લીવર નબળું પડી ગયું હતું અને પરિણામે પાચક રસોને અભાવે આ ખોરાક પચતો નહોતો. ઠારા ખોરાકથી, બાફેલા ખોરાકથી લીવર ઉપરનું દળાણ ઘટ્યું અને પરિણામે એના ઘસારાની પૂરણી થતાં જ એ કામ કરતું થયું.

અને હવે એ પણ સમજાઈ રહ્યું છે કે માણસના શરીરમાં પણ એક એવી શક્તિ છે કે જે, જો એને મદાગિ ન હોય તો શરીરને આવશ્યક તમામ તત્ત્વો પોતે જ ગમે તેવા ખોરાકમાંથી આવશ્યક તત્ત્વમાં રૂપાંતર કરીને આપે છે. ગરીબ માણસ હાથ, રોટલો, મીઠું મરચું ખાઈને જીવે છે છતાંય એને ચરબીની ખોટ દેખાતી નથી, કારણ, રોટલામાંથી પણ એ આવશ્યક ચરબી પેદા કરી આપે જ છે.

આમ આજ મારા ખોરાક અને મારા રોગની દૃષ્ટિએ મારા વિચારોમાં આખરે પરિવર્તન થઈ ગયું છે. આ પરિવર્તનથી હું નિરોગી બન્યો છું, શક્તિ વધી છે અને વજન પણ વધ્યું છે તમે કહેવું કે આખરે તો માણસ જીવનભર ખોરાક લઈને જ જીવવાનો છે દવાને આપણે ખોરાકને સ્થાને નહિ મૂકી શકીએ એટલે ખોરાક જ જોડી રીતે લેવાની ટેવ બની કરવી જોઈએ. એની પસંદગી એવા પ્રકારની થવી જોઈએ કે જેથી ખોરાક એ ઔષધિ બની જાય અને હું બરાબર અનુભવી રહ્યો છું કે મારો ખોરાક જ મારી દવા બની ગયો છે. પ્રાતઃસ્મરણીય ગાંધીજીની ભાવના પણ આ જ હતી ને !

પરંતુ પૂરો કરું તે પહેલા જીવનની સાચી દૃષ્ટિ આપવા માટે અત્યંત આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું.

આંતરડાંનાં આંદાંમાં ઉગે દવાઓને બદલે ચોખ્ખો ખોરાક જ ઉત્તમ છે

છે ના કેટલાક વખતથી મારા પેટમાં કાચખી ઝીણું ઝીણું દુખ્યા કરતું ખાનાતું બધું કરું કે ફેરફાર કરું તો સારું લાગે, પણ ફરી પાછો તણુચાર દિવસે એ જ પ્રકારનો દુખાવો ઊપડે. મારા બાપુજી બહારગામ ગયા હતા એટલે ખીણ કોઈ વ્યવસ્થા કરવાને બદલે મારા બાપુજી બાજુના એક વૈદ્યની દવા શરૂ કરી થોડો વખત આરામ થયો અને વળી પાછું દરદર ઊપડે. આમ ત્રણેક માસ પસાર થઈ ગયા દિવસે દિવસે દરદરની ઉગતા વધતી જ જતી હતી.

અંતે શાકીને મને અમારી બાજુના એક શહેરમાં લઈ જવામાં આવ્યો, ન્યાય મારો જાડો, પેશાબ અને લોહીની વૈજ્ઞાનિક તપાસ કરી અને ઉપચારો શરૂ થયા પણ થોડા દિવસના આ પ્રયત્ન પછી પણ એમાં ફાયદો ન જણાયો. આખરે મારા પેટના એકસરે રોગોએ

લેવામાં આવ્યા, અને તે પછી દર ત્રણ કલાકે ઇન્જેક્શનોનો મારો શરૂ થયો. પણ આ પ્રયોગથી મારી સ્થિતિ પહેલાં કરતાંય વધુ બગડી. ત્રણ અઠવાડિયાના આ પ્રયોગને અંતે યાત્રીને મારી દવા કરવાનું છોડી દીધું. મને કહ્યું કે એને કોઈ સારી હવાવાળા સ્થળે લઈ જાઓ.

અમે રાજગઢ ગયાં, ત્યાં પ્રખ્યાત વૈદ્યની દવા શરૂ કરી પણ આરામ ન દેખાયો. અંતે યાત્રીને મેં બધી જ દવાઓ છોડી દીધી અને કેવળ પ્રવાહી રસાહાર લેવાનો વિચાર કર્યો. આ પ્રયોગથી પણ તદ્દન આરામ તો ન જ દેખાયો પણ એટલો ફેર પડ્યો કે દરદની ઉંમતામાં ઘટાડો વધારો ચલા કરતો.

કોઈકે કહ્યું કે મારા પેટમાં ચાંદાં પડ્યાં હશે. ચાંદાંનું નામ સાંભળતાં જ ધરનાં સૌ ગભરાઈ ગયા અને મને એક મોંટી ઇસ્પિ-તાલમાં લઈ જવામાં આવ્યો. મોટા મોટા સર્જનોએ મારું નિદાન કર્યું. આંતરડાંમાં ચાંદાં જ હતાં. એવું નક્કી થયું. અને ઉપચાર તરીકે ઓપરેશન જ કરવું રહ્યું એ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ જ ન હતો.

આ દિવસોમાં જ મારા દરદની તીવ્રતા વધી. દુખાવો અસહ્ય થવા માંડ્યો. અને સાથે જ લીલા-રંગતી-ઊલટીઓ પણ થવા માંડી. સાથે જ ઝાડો પણ બંધ થઈ ગયો. આ હુમલામાં હું વારંવાર બેભાન બની જતો. મારા કુટુંબનાં સૌ નિરાશ અને ચિંતામસ્ત બની ગયા. ડોક્ટરોએ અભિપ્રાય આપ્યો કે ઓપરેશન કરવું શક્ય નથી. ખૂબ જ અશક્તિ હોવાથી સંભવ છે કે દરદી લાંબું ન જીવે. આમ છતાંય સામાન્ય શક્તિ વધારવા માટે અનેક દવાઓ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી. અમે પણ ખેંચાઈને એ બધી જ દવાઓ લીધી. પણ આ ભારે દવાઓ પચાવવાની મારી પાસે શક્તિ જ ક્યાં હતી ? અંતે યાત્રીને મારા બાપુજી મને ઘેર લઈ આવ્યા. નિસર્ગોપચારનો આશરો જ હવે બાકી રહ્યો હતો, મારા બાપુજીને નિસર્ગોપચારની થોડી સમજ અને જ્ઞાન હતું. એમણે પોતાની રીતે જ પ્રયોગ શરૂ કર્યો.

ધરમાં એક મોટું પાણી ભરવાનું ટબ હતું. દિવસમાં ત્રણ વખત કમર ડૂબે એ રીતે કટિન્નાન લેવાનું શરૂ કર્યું. અમારા કુટુંબીઓ રનેડીઓ, પડોશીઓએ આ પ્રયોગની હાંમી બિડાવી. મારા બાપુજીને ગાંડા પણ ગરમા. પણ અમે તો બધાની સામે આંખ આડા કાન કર્યાં. કુદરતના આશરો સિવાય હવે બીજું બાકી પણ શું રહ્યું હતું ? પરંતુ સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે થોડા દિવસમાં જ પેટનું દરદર ઓછું થવા માંડ્યું. સારી ઊંઘ પણ આવવા માંડી. ખોરાકમાં ટેવણ સંતરોનો રસ લેવાતો હતો.

વધુ થોડા દિવસ ગયા અને મને તો તદ્દનજ આરામ થઈ ગયો હોય એવું લાગ્યું. દુખાવો થતો જ ન હતો. ભૂખ પણ બિઘડી અને દૂધ પણ પચવા માંડ્યું, કમે કમે ખોરાક ઉપર પણ ચડી ગયો. અને સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી બની ગયો.

હવે તો મને દવાઓ ઉપર નફરત આવી ગઈ છે. માનવીમાત્ર માટે ઉગ્ર દવાઓ કરતા વનસ્પતિજન્ય ખોરાક એ જ ઔષધિ બની શકે છે એવો મને અનુભવ થયો છે. ૨૯ મુજ

પિત્તશુળનો અનુભવસિદ્ધ ઉપાય

‘હું માનુ છું કે આપ મને બૂલી તો નહિ જ ગયા હો.’ એક સજ્જનને આવીને મને પ્રશ્ન કર્યો. મને એમનો ચહેરો માદ ન આવતાં સંકોચ સાથે કહ્યું: ‘માફ કરજો, સ્મરણ રહ્યું નથી.’

‘હું અગાઉ આપને ત્યાં ગ્રામોદ્યોગના વિચાર-વિનિમય માટે આવેલો ત્યારે પિત્તશુળ રોગ સંબધમાં મેં આપનું માર્ગદર્શન મેળવ્યું હતું, મને એ વખતે જે સલાહ આપી એ આશ્ચર્યજનક સફળતામા પરિણમી એ માટે આપનો આભાર વ્યક્ત કરું છું.’

‘મારી સલાહથી આપને લાભ થયો એ માટે ઈશ્વરની કૃપા સમજાવી. હું તો એ પછી આપને કે આપના રોગની વિગતોને બૂલી

પણ ગયો છું. અને મેં શું સલાહ આપેલી એનું પણ સ્મરણ નથી. આપ એ બધું વિગતવાર કહેશો તો આનંદ થશે.’

‘આ રોગ મારી પત્નીને થયો હતો. હું જ્યારે આપની પાસે અહીં આવેલો ત્યારે એને દર બે-ત્રણ દિવસે પિત્તજ્વરના હુમલા થતા અને એ હુમલા એને લાયકર ત્રાસગ્રસ્ત નીવડતા. આ રોગ માટે ડોક્ટરોએ તો એક માત્ર ઓપરેશન જ ઉપાય છે એવો અભિપ્રાય આપેલો અને વહેલી તકે કલકત્તા લઈ જવાની સલાહ આપી; કારણ કે એને ઓગાળવાની કે ખીજી રીતે છૂટી પાડી બહાર કાઢવાની કોઈ ચિકિત્સા કરી શકાય એવી શક્યતા નહોતી. આપે એ માટે મને નીચેનો પ્રયોગ સૂચવેલો.’

૧. દિવસમાં ચાર પાંચ વખત ૨૦૦/૨૦૦ ગ્રામ સંતરાનો રસ આપવો.

૨. દરરોજ દરદીને એનિમા આપવી.

૩. એવી જ રીતે દરરોજ દરદીને ૧૦થી ૧૫ મિનિટ કટિ-સ્નાન કરાવવું.

૪. જ્યારે રોગનો-જ્વરનો હુમલો આવે ત્યારે જૈતુનનું તેલ અને લીંબુનો રસ મેળવીને પીવા આપવો.

‘મેં આ પ્રમાણે પ્રયોગ શરૂ કર્યો. પ્રયોગનું પરિણામ કલ્પનાતીત હતું. એક મહિના સુધી તો કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ ન થઈ અને શક્તિ પણ વધવા માંડી. પરંતુ લગલગ એક મહિના પછી એક ભારે હુમલો આવ્યો. આ હુમલા વખતે લગલગ ૫૦ ગ્રામ જૈટુન જૈતુનનું તેલ અને ૨૦ ગ્રામ જૈટુલો લીંબુનો રસ મેળવીને પીવડાવી દીધા. એ પીધા પછી થોડી વારમાં જ દસ્ત થયો અને એમાં કેટલીય નાની-મોટી જુદા જુદા રંગની પથરીઓ બહાર આવી આ પછી હુમલો શાંત થઈ ગયો અને પછી તો ક્રમે ક્રમે શક્તિ વધવા માંડી. મેં આ પથરી ડોક્ટરોને બતાવી ત્યારે એમના આશ્ચર્યનો પણ

પાર ન રહ્યો. એમણે પથરીનું વૈજ્ઞાનિક સરોધન કરવા માટે કલકત્તા મોકલવાની બલામણ કરી.

‘શુભ બધ ચર્ધ ગયું એટલે થોડા વખત પછી, ફળ રસો બધ કરીને રાજિ’દો ખોરાક શરૂ કરવામાં આવ્યો અને એ રીતે લગભગ બે વર્ષ સુધી કોઈ તકલીફ ન ચર્ધ પરંતુ આ વર્ષે ફેબ્રુઆરીમાં ફરીથી એ જ રીતે રોગ પેદા થયો. અને વધવા માંડ્યો. અમે ફરીથી ચિકિત્સા શરૂ કરી અને એક મહિનાના પ્રયોગને અંતે ફરી પાછી એવા જ રંગની પથરીઓ નીકળી આમ કેમ થયું એ સમજાતું નથી. આ પથરીઓ કેવી રીતે પેદા થાય છે, જામે છે, એ પણ સમજાતું નથી, હવે આપ આ માટે કોઈ ઉપચાર ન બતાવો !’

‘કેમ નહિ ? જ્યારે ખોરાકના થોડા નિયંત્રણથી પથરી તૂટીને બહાર આવી જાય છે તો એમા જો થોડી વિશેષ સીવટ અને સંભાળ રાખવામાં આવે તો એ જરૂર પેદા થતી અટકી શકે છે.’

મે એમના ખોરાકની વિગતો જાણી નીચેની સૂચના આપી.

૧. ચોખ્ખા પોલીશ કરેલા નહિ પણ હાથે, છડેલા જ વાપરો.

૨. કઠોળ, વધારેલાં તેજવાળાં શાકભાજીને બદલે બાફેલા શાક-ભાજી લ્યો.

૩. જે ઋતુમાં જે ફળો થાય તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરો. અને સાથે જ છૂટથી પાણી પીઓ. માત્ર કુદરતી ઉપચારની દૃષ્ટિએ આટલી જ સીવટ રાખવામાં આવે તો પણ પિત્તજ શુભ કે પિત્તા-શ્મરી જેવા વ્યાધિઓમા પણ રોગમુક્તિ મેળવી શકાય છે.

નિદાનની સૂઝ

મારી અત્યારની ઉંમર ૪૪ વર્ષની છે. પણ હું જે અનુભવની વાત કહેવા માગું છું તે અસંગ તો લગભગ ૩૦ વર્ષ પહેલાં બની

ગયો છે. પરંતુ આજેય મારા માનસપટ ઉપરથી એની ચગતકારિક અસર બૂંસાઈ નથી.

એ વેળા મારી ઉંમર બારેક વર્ષની હતી. અમારાં સ્વજનો પરદેશ જતાં હતાં હું એને વળાવવા સ્ટેશને જવાનો હતો, પણ નીકળતાં થોડું થોડું થઈ ગયું. અને ટ્રેન આવી જશે તો એવા ભયથી ઘેરથી સ્ટેશને પહોંચવા ખૂબ જ દોડ્યો. સ્ટેશને પહોંચ્યો. સ્વજનોને વળાવ્યાં, પણ દોડવાને પરિણામે ખૂબ જ શોષ પડવાથી તુરત જ ખૂબ પાણી પીધું.

આ પછી રાત્રે જ મને પેટમાં થોડું થોડું દુખવાં માણ્યું. આજના જોડી વૈદ્યની સગવડો તે દિવસે નહોતી. ડોશીમાના વૈદાનો જ એ વખતે આશ્રય લેવામાં આવતો. મનેય મારાં દાદીમાએ થોડી ધરગથ્થુ દવાઓ આપી, પણ મારો દુખાવો ન મળ્યો. દરરોજ ત્રીણ ત્રીણ પેટમાં દુઃખે, વીંટ આવે, છાતી ભીંસાય. ક્યારેક તીવ્રતાં વધે ત્યારે રડી પણ પડાય. દવાથી મટતું નહોતું એટલે અકળામણ પણ વધી. એટલે જુદા જુદા માણસોને બતાવવાનું વિચાર્યું. અમારા ગામમાં એક ગણુભાઈ કરીને લોહાણા રહે. દરદ અને દવાની ભારે સૂઝ. માણસ માંદો પડે એટલે ગણુભાઈની દુકાને જાય. ત્રાંબિયા, દોકડો, દીંગલો લઈને ગણુભાઈ દવા આપે અને દરદીને સારું જ થઈ જાય. લોહાની એના ઉપર અથાક શ્રદ્ધા. બાળકોના રોગોના તો એ નિષ્ણાત ગણાય.

મને બતાવવા લાઈ ગયા. એણે મારું પેટ જોયું અને મોટેથી બોલી બોલ્યા : ‘આ છોકરાને નળમાં પાણી ભરાઈ ગયું છે. ભૂખ્યા પેટે ખૂબ જ દોડ્યો છે અને પછી પાણી પીધું છે અને પછી જ આ દુખાવો શરૂ થયો છે.’

વાત તો ગળે બતરે એટલી સાચી હતી. એણે માર્ગ સૂચવ્યો : તરખૂચને બાંધીને એના ઉપર હળદર-સાજીમાર ભભરાવી, પેટ ઉપર ગરમ ગરમ બધારણ બાંધી, સારું થઈ જશે. તરખૂચ ઉપર છાંટવા

માટે એણે જ સાજાખાર આપ્યો. અમે એનાં ત્રણેક બધારણ કર્યા હશે ત્યાં જ મારા પેટનો દુખાવો મટી ગયો.

આજના, એકસ-રેમાં જ જોયા પછી નિદાન થાય તેવાં એક ગૂઢ રોગનું આ નિદાન આજે જલ્દી ગમે ન જિતરે તેનું લાગે છે. આમ છતાં એક વાત તો મારે સ્વીકારવી જ જોઈએ કે કોઈ પણ દવા વગર કેવળ આ તરબૂચને બાફીને કરેલા બધારણથી મને તો ફાયદો થયો હતો.

આજના રોગોમાં માનવીના આહારવિહારને પરિણામે કેટલીક જટિલતા વધી છે. એવી જટિલતા પડેલાં નહોતી એમ પણ કહેવું જોઈએ. તે વખતના રોગો એ કેવળ ખોરાક કે આવા અભિધાતજ વિદ્યારજન્ય દોષના જ રોગો હશે એમ પણ કહેવું જોઈએ આમ છતાંય રોગોને દૂર કરવાની જે સ્વાત્રયી સૂઝ હતી તે તો આજે નથી જ. આરી સદ્ગત રીતે કરી એવાય તેવી ચૂંચનો વિકાસ થાય તો જ આજની માંદગીમાં શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક રીતે રાહત મળી શકે

માથાનો દુખાવો અને માટી

મારે ત્યાં એક મિત્ર આવેલા એના પુત્ર અમૃતલાલને હમેશનો માથાનો દુખાવો. એસ્ટ્રો, ઈન્જેક્શન વગેરે આપેલાં પણ માથાનો દુખાવો મટે જ નહિ સરીર પણ નગણુ, અભ્યાસમાં ચિત્ત ન લાગે માથાની રોજની ફરિયાદ. દુખવા આવે ત્યારે માથું એવું તો દુ.ખે કે ન પૂછે વાત. ઊંધ પણ ન આવે, ન કાંઈ ખાવાનું ડમન થાય. આ ઉપરથી મને વિચાર આવ્યો કે જ્ઞાનતત્ત્વોની નખજાઈ તેમ જ હોજરીનો બગાડ હોવો જોઈએ. મેં તેમને સવારમાં શીર્ષાસન કરવાની સૂચના કરી તે મેં તેને શીખવ્યું હમેશ એકાદ બે મિનિટ માટે જપોરના માટીના પાટા ચરૂ કર્યા પેટે અને માથે માથાના વાળ

ઝોઝા કરાવ્યા અને ખાવામાં માત્ર પ્રવાહી. તેના નાકમાં પણ દુખાવો રહેતો. સરીર તો તદ્દન મુકલકડી. પ્રયોગ શરૂ થયો. આયુર્વેદ લાંબો, પણ જે મહિના પછી એના આંતરડાં શુદ્ધ થતાં માયાનો દુખાવો મટ્યો ન હતો, પણ ઘણો જ ઓછો થયો. બીજો એક મહિનો માટીના પાટા ચાલુ રાખ્યા અને અમૃતભાઈ નિરોગી થઈ ગયા.

માયાના દુખાવાનાં અનેક કારણો હોય છે, પણ પેટનો બગાડ એમાં મુખ્ય હોય છે. ગરમીને લીધે પણ માથું દુખે છે. નબળાઈથી પણ માયાનો દુખાવો રહે છે. બહુ વાંચવાથી કે વિશેષ પરિશ્રમ કરવાથી માથું દુખે છે. મુસાફરીમાં કંટાળી જવાથી પણ માથું દુખે છે. જ્ઞાનતંત્રુઓની નબળાઈથી પણ માયાનો દુખાવો રહે છે. ચિંતાથી પણ માથું દુખે છે, શરદીથી પણ માથું દુખે છે.

પણ માટીના પાટા પેટે અને માથે મૂકવાથી ગમે તેવો માયાનો દુખાવો મટે છે. કોઈને જે દિવસમાં મટે તો કોઈને અઠવાડિયે. પેટને શુદ્ધ કરવા માટે માટીના પાટા અકસીર નીવડયા છે.

માયાના દુખાવાનો માટી રામબાણ ઉપાય છે.

કુલચંદ્રભાઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

સંપૂર્ણ વિદ્યાસ

“ હું માનુ છું કે આયુર્વેદમાં મહારાકિત છે તેની પાસે ઝેરી ઔષધિઓ છે કે જેનો હજી બીજી પ્રજાઓ મુકાબલો પણ નથી કરી શકી અને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ કે એવો સમય જલદી આવશે અને બધા લોકો આયુર્વેદ અપનાવશે. ”

— ડૉ. રાજેન્દ્રપ્રસાદ



આરોગ્યશાસ્ત્ર

“ આયુર્વેદ વર્તમાન વિજ્ઞાન જેવું નહીં, પરંતુ તે સાચું આરોગ્યશાસ્ત્ર છે કેવળ શરીરની ચિકિત્સા નહીં, વિદ્યા, યુદ્ધિ અને બળને પણ આયુર્વેદ વધારનાર છે એટલા માટે પ્રાચીન ઋષિઓએ ભારતના આ આયુર્વેદને જે મહત્વ આપ્યું છે તે બીજી પદ્ધતિઓમાં નથી મળી શકતું ”

— ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન



મેસર્સ મણીલાલ લલ્લુભાઈની કું.

નરનારાયણના મંદિર પાસે,

મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શ્રમેશ્ચાઓ સાથે—

નિષ્કર્ષ

“ સર્વ ચિકિત્સા પ્રણાલીઓ પર વિચાર કર્યા બાદ હું એ નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યો છું કે આપણા દેશમાં કોઈ ખીણ ચિકિત્સા પ્રણાલી કરતા આયુર્વેદ જનતાની વધારે સારી અને વધારે પ્રભાવશાળી મેવા કરી શકે છે એના વ્યવહાર અને સિદ્ધાંત પ્રકૃતિના નિયમોને વધુમાં વધુ અનુરૂપ છે વળી તે એક એવી પ્રણાલી છે કે જેનો યોગ્ય રીતે વિકાસ થવાથી જે દેશની ગરીબમાં ગરીબ અને અભણમાં અભણ વ્યક્તિને પણ સુબલ થઈ શકે છે એક વખતે આયુર્વેદ એવી ઉગ્રાઈ પર પહોંચી ગયો હતો કે જેનાથી ઉન્નત આજ કોઈ ચિકિત્સા પ્રણાલી નથી ”

—વડાપ્રધાન શ્રી મોરારજીભાઈ દેસાઈ



મ્ર. ચીમનલાલ ખેંગારજીની કું.

Mithu Road,

DHANBAD [BIHAR]

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શ્રમેશ્વરો સાથે—

સ્વદેશી ધર્મ

“ હિન્દના પ્રત્યેક ગામડામાં ઔપધોપયોગી વનસ્પતિઓના નાના નાના બગીચાઓ બનાવવા જોઈએ એમા બહુ ખર્ચની વાત નથી અર્થો એકર જેટલી જમીન આ માટે બસ છે દસ-વીસ તાજી જડગી ઔપધિઓ હોય તેનું જ વાવેતર આ જમીનમાં થવું જોઈએ. આ પ્રમાણે ચવાથી આપણો દેશ જરૂર પ્રગતિ કરતો થશે. જો આમ નહીં થાય તો આપણી બિમારીઓ કદી જવાની નથી અને ચિકિત્સા મોઢી પણ ખૂબ થવાની છે આથી જ આ દૃષ્ટિએ આયુર્વેદ બહુ ઉપયોગી છે આ સાથે આપણા જ ગયોનું સંશોધન કાર્ય કરવાનું હજી બાકી છે અને તે થવું જોઈએ. ”

— સત વિનોબા



સાધના સોપ ફેક્ટરી

વેકુંકલાલ મહેતા માર્ગ, “યોગોદય” કપોળ સોસાયટી,
જૂહુ-પાર્લા સ્કીમ, વીલેપાલે, મુંબઈ-૫૬

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

આયુર્વેદ જ

“ આયુર્વેદ આપણને ભૌતિક અને માનસિક ક્ષેત્રથીય આગળ વધીને નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં લઈ જાય છે. જીવન વિસ્તારોને તો હજી દેહ, મન અને આત્માનો સમન્વય સાધવાનો ખાકી છે, પરંતુ આયુર્વેદે તો આ કાર્ય પ્રથમથી જ કરેલ છે આપણા દેશમાં કરોડો મનુષ્ય નિર્ધન છે એ બધાને સુલભ મૂલ્યમાં પ્રાપ્ય, ઉપયોગી અને શુભકારક દવા મળી શકે તેની ચિકિત્સા પ્રણાલી તે આયુર્વેદ જ છે.”

— શ્રી ઉછરગરાય ન. દેખર



સંઘવી પ્રધર્સ

૨૧૬, યુસુફ મહેરઅલી રોડ, મસ્જિદ બંદર રોડ,

સુબર્ષ-૩

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

સૌથી વધુ

“ આ પૃથ્વીની સપાટી ઉપર રહેલા દેશોની કોઈ પણ પ્રજા કરતાં ભારતીય પ્રજાને સૌથી વધુ—સૌથી મોટી સંખ્યામાં વૈદકોપયોગી ઔષધિઓનું જ્ઞાન છે, જે તેમને ઉત્તમ પ્રીતિ અને માન અપાવે છે. ”

— ‘ ઇન્ડિયન મેડીસીનલ પ્લાન્ટ્સ ’



કોઈ પગલું

“ સરકારે સ્થાપેલાં પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિનાં દવાખાનાં લાભ કરોડો લોકો લેતાં જ નથી. સર્વોત્તમ દાકતરોની સલાહનો લાભ મળે એવા પણ ઘણા લોકો દેશી વૈદક પ્રમાણેની દવા લેવાનું પસંદ કરે છે તે ઉપરથી હું માનું છું કે દેશી વૈદક પદ્ધતિને અવગણનારું માનું કોઈ પગલું જૂલ ભરેલું જ લેખાશે. ”

— લોડઃ લાડિંગ

સાલંકી ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

આશા પારેખ હોસ્પિટલ સામે, સાન્તાક્રુઝ,
મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

આજની જરૂરિયાત

“ દેશી વનસ્પતિ અને ઔષધોથી, રોજના આહારવિહારના યોગ્ય નિયમોના પાલનથી, જરૂરી પરેશ્વથી, અને ઓછા ખર્ચે માણસ આરોગ્ય જાળવી શરીર, મન અને આત્માનો વિકાસ સાધી શકે એવી રીતે સૌ માગી રહ્યું છે આજની એ જરૂરિયાત છે. આયુર્વેદ જ આ જરૂરિયાત પૂરી પાડી શકે તેમ છે. ”

— શ્રી તગીનભાઈ શાહ



ઘણું ઘણું આપવા જેવું

“ હવે જ્યારે ભારતે સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરી છે, ત્યારે એની પુરાણી વિદ્યાના ખજાનામાંથી આપણને ઘણું ઘણું આપવા જેવું એની પાસે છે. ”

— કેનેથ વોકર



શ્રી કાન્તિલાલ રતિલાલ ઠક્કર

રતિલાલ ઠક્કર માર્ગ, મલબાર હિલ,

મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

આયુર્વેદીય જ્ઞાનના અભાવે

“ આપણાં સદ્ભાગ્યે આજ આયુર્વેદ માટે અભિરુચિ વધતી જાય છે, પણ આયુર્વેદનો પ્રચાર કરનાર માથી ઘણામા આયુર્વેદના રહસ્ય સાથે જ્ઞાન ઊંડું હોતુ નથી તેથી એમની શુદ્ધ જ્ઞાનતથી અપાચેલી છતાં આયુર્વેદના સમગ્ર ઉપદેશથી વિરુદ્ધ સલાહે આશ્રનાર લોકોને અને સરકારને આ કહેવાતી આયુર્વેદિક ચિકિત્સાથી સરવાળે ખાસ લાભ જણાવાનો નથી અને તેથી એમના શુદ્ધ જ્ઞાનતના પ્રયત્ન છતાં આયુર્વેદ નકામો હોવાની માન્યતા લોકોમાં અને સરકારમાં ધર કરી ખેસશે અને પછી કલમના એક જ ગોદે સરકાર આયુર્વેદને ગેર-કાયદેસર ઠરાવશે. આમ આજનો શુદ્ધ જ્ઞાનતનો પ્રયત્ન આયુર્વેદના સંપૂર્ણ જ્ઞાનના અભાવે આયુર્વેદનો વિષાતક નીનડશે એવો ભય રહે છે. ”

—શ્રી વિજયરા કર ધ. મુનશી



એન. એમ. દસ્તુર એન્ડ કું.

મેથ્યુ રોડ, ઓપેરા હાઉસ,

મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

દર્શન

‘ અત્યારે આપણે આરોગ્યનું શિક્ષણ લેવા પરદેશ જવું પડે છે । એક જમાનો એવો હતો કે પરદેશીઓને તે મેળવવા અહીં આવવું પડતું પણ એ જમાનો ફરી પાછો આવવાના દર્શન હું કરી રહ્યો છું પરદેશીઓને શુદ્ધ આયુર્વેદના અભ્યાસ માટે અહીં આવવું પડશે કારણકે વિશ્વમા આયુર્વેદ એક જ એવું વિજ્ઞાન છે કે જે રોગને મૂળમાથી કાઢે છે ।’

— વેદ સોમાભાઈ ઈશ્વરભાઈ પટેલ



ઉત્કૃષ્ટ કોટિનું વિજ્ઞાન

“ આયુર્વેદ એ ભારતનું ઉત્કૃષ્ટ કોટિનું વિજ્ઞાન છે જે ભારતીય સંસ્કૃતિ સમ્યતા અને સમાજની નિર્ભયતાપૂર્વક સેવા કરવાની પૂર્ણ શક્તિ ધરાવે છે, તે આપણી અપૂર્વ પૂજા છે જેને છોડવાથી આપણી સમ્યતા અને સંસ્કૃતિ પણ છૂટી જશે ”

— પંડિત હરિનાથ મિશ્ર



ભીખાલાલ પરશોત્તમદાસ એન્ડ કું.

મુબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

અક્ષય ભંડાર

“હાલનો વર્ષની પ્રાચીન મહત્તાના આ ભાસ્તદેશના સ્વાસ્થ્યની દેખરેખ આજ દિન સુધી આયુર્વેદે જ કરી છે. ભાસ્તદેશની સાચારી અને બિમારીને સચોટ જવાબ આપી શકવા માટે આયુર્વેદ સંપૂર્ણ શક્તિમાન છે. ચરક, સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ આદિની કૃતિઓ સુક્ષ્મ અવયોકન તથા પ્રયોગ દ્વારા અર્જિત (પ્રાપ્ત) જ્ઞાનનો અક્ષય ભંડાર છે. તેને પરદેશી આવરણો સ્વીકારવાની કોઈ જરૂર નથી. વિદેશી ખર્ચાળ ઔષધોપચિક ઔષધિઓના બદલે સ્વદેશી અને સસ્તી આયુર્વેદીય ઔષધિઓ આપણા દેશમાં પરમ આવશ્યક છે.”

— શ્રી મહારાણી પદ્માવતી



ખીમજી વિશ્રામ એન્ડ કું.

ગુજરાત

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

ભારતીય અવશિષ્ટ સર્જની

“આયુર્વેદ પ્રાચીન ભારતની ગૌરવપૂર્ણ કૃતિ છે. ભારતને તેનું અભિમાન છે. તેની રક્ષા કરવી પ્રત્યેક ભારતીયનું કર્તવ્ય છે. વર્ગોથી શુભામી હોવાના કારણે ભારતીય વૈજ્ઞાનિક સાહિત્ય પર ઘણા જ કુઠારાઘાત થયા અને વિજેતાઓએ અહીંના વિજ્ઞાનને દરેક રીતે નષ્ટપ્રાય કરવું ઇચ્છ્યું જેની અસર પણ સિવાય રહી નહીં.

આવા પૈશાચિક યુગમાં પણ ભારતીય સર્જનોએ પોતાની પરમ પુનિત સર્જનીની અનેકાનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને રક્ષા કરી. ભારતીય સ્વાતંત્ર્યયુગમાં પણ ભગવાન ધન્વંતરિપ્રચલિત શાસ્ત્રચિકિત્સાશાસ્ત્રની શાખા આજે પણ પોતાની પરમ કુગતતાને લીધે જનતાના હૃદયપટલ પર પોતાની ધાક જમાવી લોકપ્રિય થયેલી છે.”

— શ્રી મગનલાલ બી. બટ્ટનાગર



શ્રી મગનલાલ નાયક
ગાગહેવી, મુંબઈ

આધુનિક વિકાસ માટેની અનેક શ્રેયશ્રીઓ સાથે—

સંજ્ઞા

“ નગરવાસીઓ તથા ઉપનગરવાસીઓ માટે તો દાકતરી ચિકિત્સા સુલભ છે. પરંતુ ગ્રામવાસીઓ માટે તો એનાથી કોઈ પ્રકારનો લાભ નથી પહોંચતો. પ્રાન્તિય સરકાર ગ્રામ્ય જનોની આવશ્યકતા જોઈને ડરી જાય છે. તે એ નથી જાણી શકતી કે શું કરવું જોઈએ. જો કે ઘણા પ્રયોગ કરીને જોયા છતાં હજી સુધી કોઈપણ મહત્વપૂર્ણ કાર્ય નથી કરવામાં આવ્યું. જો મને એ પૂછવામાં આવે કે, “ આપ પ્રચારકો તેમ જ પ્રચારક મંડળોને શું સંજ્ઞા આપો છો ? ” તો હું તે કહીશ કે “તેઓ ભારતવર્ષમાં પાશ્ચાત્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિનો છોડ ઉગાડવાનો પ્રયત્ન ન કરે, હું તે સહન નથી કરી શકતો. દેશી જડી-બૂટી અને ઔષધ દ્વંચોના અધ્યયનથી આપણને સદા અભૂતોક્ષ રત્નોની પ્રાપ્તિ થવાની આશા છે.”

—મહાત્મા ગાંધીજી



નારાણજી શામજી મોમાયા

૨૦૯ સી, આંબેડકર રોડ, નિર્મળા નિવાસ,
કપોળ નિવાસ સામે, માટુંગા-સુબર્ષ, ૧૯

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

આયુર્વેદ સિવાય ઉદ્ધાર નથી

“ એક સમયે ભારતની આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિ વિશ્વની અન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓની અપેક્ષાએ વધુ ઉન્નત અને વધુ વિકસિત હતી. અતિ પ્રાચીન કાળમાં પણ ભારત સહ્ય ચિકિત્સા (સર્જરી)નું જ્ઞાન હતું અને તદ્દશિલા વિશ્વવિદ્યા લયમાં ઋષિગણ સહ્ય ચિકિત્સાનું પ્રશિદ્ધાણ આપતા હતા. પરંતુ પછીના સમયમાં ભારતીય ચિકિત્સા પદ્ધતિએ પ્રગતિ કરી નહીં, જ્યારે અન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિએ પ્રયોગો અને સંશોધનોના આધાર પર પોતાની પ્રગતિ ચાલુ રાખી, તે પણ આયુર્વેદ પદ્ધતિ રોગોનું ઝમન અને જડમૂળથી નાબૂદ કરવાવાળા અપાર શુભોચી પૂર્ણ મનુષ્ય છે. અને ભારત જેવા દેશમાં આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિ વિના ઉદ્ધાર નથી.

× ■ × આયુર્વેદ અવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે, એમ કહેવું તે ધોર મૂર્ખતા છે ”

—શ્રી જવાહરલાલ નેહરુ



જાદવજી લલ્લુભાઈની કુંડી.

કાલબાદેવી રોડ, નરનારાયણના મંદિર પાસે,
મુંબઈ-૨

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

અદ્વિતીય ચિકિત્સા વિજ્ઞાન

“ હું જ્યાં જ્યાં જઈ છું ત્યાં ત્યાં આયુર્વેદની ઉત્કૃષ્ટતા સંબંધી વાત કરું છું. મને એ જોઈને વિસ્મય તથા કલેશ થાય છે કે આ અદ્ભુત પ્રાચીન સ્વાસ્થ્યગ્રંથ વિજ્ઞાનના વિષયમાં ભારતવાસી અધિકાંશ શુદ્ધિજીવી અને મિથ્યાતાની કેવી રીતે સર્વથા અનભિજ્ઞ છે! એવું પ્રતીત થાય છે કે આ પ્રકાશથી વંચિત પશ્ચિમી સંસારની માફક આ લોકો પણ પાશ્ચાત્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિથી મિથ્યા માયાજાળમાં પૂરેપૂરા અભિભૂત, મોહનિદ્રામાં ઘેરાઈ ગયાં છે

ભારતના હાથમાં એક અદ્વિતીય ચિકિત્સાવિજ્ઞાન છે.

એલોપથીના બચકર અને ભમરાળાં વિધાનો કરતાં અનેક પ્રકારે અતુલનીય ઉત્કૃષ્ટતા આયુર્વેદમાં છે. એલોપથી ચિકિત્સાથી એક રોગ મટે છે ને નવા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. ”

—એલેક્ઝાન્ડર માર્કી
(અમેરિકા)



મનુભાઈ અમૃતલાલ શેઠ

જન્મભૂમિ ચેમ્બર્સ, જી. પી. જી. સામે,
વાલથંદ હીરાચંદ માર્ગ, રેડ ગેટ સામે,

મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

પ્રકૃતિનું જ્ઞાન

“ જ્યાં સુધી જીઓ આયુર્વેદ પદ્ધતિ પ્રમાણે ખોરાકના ગુણ-
દોષનું જ્ઞાન નહીં મેળવે ત્યાં સુધી પોતાને અને પોતાની પ્રજાને
નરકમાં ઠેલશે. આર્યોએ દ્રવ્યો હલકાં છે કે ભારે છે તેનું તેના
નામ ઉપરથી જ્ઞાન થાય એવા ગોઠવ્યા છે જેમકે પરવળ,
કારેલાં, રીંગણાં, સરગવો, મેથી, સુવા, ચોખ્ખા, મગ, કોદરી-
એ ઉચ્ચારો જ ખોલવામાં હલકાં લાગે છે અને તે ખરેખર
પચવામાં હલકાં છે. જ્યારે રતાળુ, ટીંડોરા, શક્કરિયા, દૂધી,
ટામેટા, ભીંડા—આ બધાં પચવામાં ભારે છે અને ઉચ્ચારમાં
પણ ભારે છે. જીઓએ પ્રકૃતિનું થોડું જ્ઞાન મેળવી લેવું
જોઈએ, પ્રકૃતિનું જો જ્ઞાન હશે તો તેના કફવાળા છોકરાને
હાડી કે ગળપણ નહીં ખવરાવે ”

— ‘ચરક’ સાપ્તાહિકમાંથી



એમલગમેટેડ ઇલેક્ટ્રીસિટી કંપની

હોર્નિમેન સર્કલ, દેના બેંક બિલ્ડીંગ નં.—૨, પહેલે માળે,

મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની ઝોનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

આયુર્વેદનો આયુર્વેદથી સમન્વય

“ કોઈ દેશને પોતાના ઉદ્યોગનો વિકાસ કરવો હોય તો તે દેશાવરના તે ઉદ્યોગની વસ્તુની આયાત ઉપર પ્રતિબંધ લગાવી દે છે. આ રીતે આયુર્વેદનો ઉત્કર્ષ સિદ્ધ કરવો હોય તો આયાત ચનારા ઔષધો પર પ્રતિબંધ લગાડવો જોઈએ. પરંતુ એ તો દૂરની વાત થઈ. વસ્તુતઃ પ્રકરણમાં એ વાતનું ઉદાહરણ આપી એ વાત સિદ્ધ કરવી છે કે આયુર્વેદિક અધ્યાપકો અને લેખકોને આયુર્વેદનો વિકાસ સિદ્ધ કરવો હોય તો પોતાનાં ભાષણો કૃતિઓમાં કોઈ પણ પાશ્વર્ય મતને સ્થાન ન આપવું જોઈએ. એનું પરિણામ એ આવશે કે તેમને સ્વયં આયુર્વેદથી જ આયુર્વેદ વિશદ કરવાની સ્ફૂરણા થશે. આયુર્વેદના અન્ય તત્ત્વ વિકીર્ણ વ્યવહારો ઉપયોગ કરી પ્રત્યેક અધ્યાપક તથા લેખક પોતાના આત્મ વિષયની વ્યાખ્યા માટે પ્રબૂત સામગ્રી પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આ ઉપરોક્ત શબ્દો કેવળ લાવનાવશ નથી લખ્યા, પરંતુ તેની પાછળ અનુભવની ભૂમિકા છે. દૂકામાં આયુર્વેદનો આયુર્વેદથી સમન્વય કરવાનું પ્રથમ જરૂરી છે.”

— વૈદ્ય રણજીતરાય દેસાઈ



ગુજરાત કેમિકલ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ પ્રા. લિ.

ગુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

રાષ્ટ્રપિતાનો પડકાર

“.....આયુર્વેદની ચિકિત્સા પ્રણાલી વૈજ્ઞાનિક નથી તે કોણે કહ્યું ? શું કોઈ પ્રણાલી જૂની હોવાના કારણે જ વિજ્ઞાન વિરુદ્ધ માની શકાય છે ?એની (આયુર્વેદની) વૈજ્ઞાનિકતા માટે સ્વયં રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીએ પડકાર કર્યો હતો.

આપણે એટલા આંધળા ન થવું જોઈએ કે બહારથી આવેલ પ્રત્યેક વસ્તુને આપણે ચમકતું મોતુ માનતા રહીએ અને આપણી પોતાની વસ્તુ આપણને હીન અને નિષ્ફળ જણાય કારણકે જે ચમકે છે તે બધું સોનું નથી હોઈ શકતું.”

— “હિન્દુસ્તાન ”નું સંપાદકીય



ઓ.કે.લે-ડ

મેટાજ સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

સ્વરાજ્ય આયુ છે છતાં

“ આજે સ્વરાજ્ય આયુ છે છતાં આયુર્વેદ તરફ હજી કોઈ જ જોતું નથી । આયુર્વેદની સમૃદ્ધ કોલેજો અને તેટલી જ સમૃદ્ધ હોસ્પિટલો, આયુર્વેદને શાસ્ત્રીય રીતે રજૂ કરી શકાય એ માટે શોધ-ખોળ કેન્દ્રો, વનસ્પતિ ઉદ્યાનો, રસાયનશાળાઓ— ધનવાનો અને રાજ્ય(સરકાર) બનેલી સહાનુભૂતિ વિના આવા કાર્યો હાથ ધરાતા નથી । આયુર્વેદ જ હિન્દની જનતામાં આદર પામી શકે એમ છે કારણકે એ વધુ સામાજિક છે એવોપથી બધે વધુ શાસ્ત્રીય હશે (ધડીલર માની લઈએ) પણ કોઈ પણ વિદ્યાની ઉપયોગિતા તો એ કેટલે અશે સામાજિક થઈ શકે છે એ ઉપરથી જ અકામ છે ને ? આયુર્વેદ હિન્દના લોહીમાં પચેયું છે કોઈ પણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ આયુર્વેદ જેટલી સામાજિક થઈ શકે એમ જ નથી ”

—જાપાલાલ ગા વેદ્ય



જગદીર દેસાઈ એન્ડ કંપની

ફેરી મેનોર, ફસ્તમ સિધવા માર્ગ,

સુ બઈ-૧

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શબ્દચોખ્ખો માથે—

સર્વતોભદ્ર માર્ગ

“આયુર્વેદની પરીક્ષા અને પ્રયોગનું ક્ષત્ર માનનીના આ જાધા પાસાને આવરી લે છે સ્વસ્થવૃત્તમાથી જળાવાતી તેની શુચિતા અને સાફસૂક્ષ્મતા પૂરક તરીકે સદૃશ તેમા ઉમેરેલુ છે, કે જે પ્રમાણે વર્તવાથી ધન્વિય નિયમન અને નીતિમય જીવન જાળવી શકાય અને જેથી કેવળ વ્યક્તિ જ નહીં પણ સમાજ સમગ્રતનુ સુખ અને લાભ સિદ્ધ કરી શકાય આમ આયુર્વેદ વિચાર અને આચારમા સમાજ અને સમજિતે આવરી લે છે અને જીવનના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બધારણને સમાવી લે છે આયુર્વેદ ઉપદેશ છે તે જીવનનો સર્વતોભદ્ર માર્ગ છે કે જેની અંદર ફિલસૂફી, કામશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો સમન્વય થયેલો છે ”

— ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ મહેતા



એન. જમનાદાસની કું.

૧૬, બેક સ્ટ્રીટ, મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

જિઠો ! આયુર્વેદને અપનાવો

“ ભાઈઓ ! આયુર્વેદને અપનાવો. તમારા રસોડામાં આયુર્વેદ, તમારી નિશાળોમાં આયુર્વેદ, તમારા સ્વાધ્યાયમાં આયુર્વેદ અને તમારાં ભાષણો—અર્થાંઓમાં બસ એકમાત્ર આયુર્વેદ જ આ લોક-પરલોક બંનેમાં હિત કરનાર છે. આપણી આર્ય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે જીવવાનું શરૂ કરી દો. પછી જુઓ કે જીવન શુ ચીજ છે !

માટે જિઠો ! આયુર્વેદની ઉપાસના કરો. જેથી આપણી બહેનો શરીરમાં સુન્દર થાય, મનમાં પૂર્ણ શાંતી થાય, ચેતનમાં શક્તિશાળી થાય, સ્વભાવમાં ઉદાર તથા પ્રેમાળ થાય, સીતા અને સાવિત્રી, લક્ષ્મીબાઈ જેવી થાય, આપણા બધુંઓ પ્રતાપ જેવી છાતીવાળા થાય, ચાણક્ય જેવા રાજકારણમાં કુશાગ્ર થાય, હૃદયમાં સુરદાસ જેવા હૃદયના ભક્ત થાય અને કૃષ્ણ જેવા સમર્થ થાય. આપણાં બાળકો ધ્રુવ, પ્રહસ્તાદ અને લવ કુશ જેવા મહાન બને.”

—‘પ્રસૂતાની સારવાર’માંથી



સાયનોટેક્સ એન્ટરપ્રાઇઝ

૧૩૯, સેકસેરિયા એમ્બર્સ, નગીનદાસ માસ્તર રોડ,
મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

સર્વ ચિંતામાંથી મુક્ત

“ જે દિવસે માણસ આયુર્વેદના ઉકાળા વાપરતો થશે, સવારમાં
વહેલા ઊઠતો થશે, રોજ માલિશ કરતો થશે, તેલના ડાગળા
કરતો થશે, આંખમાં સૂરમો આંજતો થશે, ઇન્દ્રિયોનો અતિયોગ
કરતો બંધ પડશે, ભગવાનમાં માનતો થશે, શોધનક્રિયા અપનાવતો
થશે, બ્રહ્મચર્યનું મહાત્મ્ય સમજતો થશે, અગ્નિ જળવવા છાશ-
આદુ લસણુ લીંબુ જેવા અગ્નિવર્ધક પદાર્થો વાપરતો થશે,
આધ્યાત્મ મનની સમતા રાખતો થશે અને આયુર્વેદના ધ્યાનમાં
આદર રાખતો થશે—ત્યારે જ અને તે દિવસે જ તે સર્વ
ચિંતામાંથી મુક્ત થશે ”

‘ ચરક ’માંથી



જે. ડી.

પિટકો

કાળો દુધ પાવડર

હંમેશા વાપરવાથી દાંત મોતી સમાન
સ્વચ્છ અને ચકચકીત થાય છે

જે. ડી. પિટકો કેસમેટીક્સ (પ્રા.) લિ.

નાગિક રોડ (મહારાષ્ટ્ર)

With Best Compliments From—

વિવેક વગરનું અનુકરણ

“આજે દરદીને ગમે તે ભોગે એક વખત બેઠો કરી દેવાની ચિકિત્સકોમાં અનુગતી ઉતાવળ જોવામાં આવે છે. પરિણામ એ આન્યું છે કે એ એકમાંથી જાડી બીજા વ્યાધિઓનો ભોગ બને છે. અને જલદી ભાગી જાય છે. અને આનું અનુકરણ આપણા યુવાન પદવીધર વૈદ્યો—સ્નાતકો કરી રહ્યા છે! એ પણ ઇન્જેક્શનો, સર્જિકાલ વગેરે પાછળ પડ્યા છે. વિવેક વગરનું અનુકરણ આત્મવિધાતક બને છે. વ્યાધિનો વિચાર વિવેક માગે છે. Pain has a purpose in life. વ્યાધિમાં ચૈય અને શાંતિ નેઈએ. ઉપરાઉપરી ચિકિત્સકોને તેડા, દવાઓ ઉપર દવાઓ આ બધું વિવેક હિનતાનું સૂચક છે.

—શ્રી જાપાલાલ મ. વેદ



Tulsidas Khimji Pr. Ltd.

**CLEARING • FORWARDING
WARE HOUSING**

SHIPPING • AIR - CARGO

AND INSURANCE AGENTS

46, Veer Nariman Road,
BOMBAY-1

TELE :
259484 (5 lines)

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શૃંગેચાઓ સાથે—

સર્વતોભદ્ર માર્ગ

“ આયુર્વેદની પરીક્ષા અને પ્રયોગનું ક્ષેત્ર માનવીનાં આ બધાં પાસાંને આવરી લે છે. સ્વસ્થવૃત્તમાંથી જન્માવાતી તેની શુચિતા અને સાફસૂફીના પૂરક તરીકે સહવૃત્ત તેમાં ઉમેરેલું છે, કે જે પ્રમાણે વર્તવાથી ધન્વિન્ય નિયમન અને નીતિમય જીવન જાળવી શકાય અને જેથી કેવળ વ્યક્તિ જ નહીં પણ સમાજ સમગ્રતનુ સુખ અને લાભ સિદ્ધ કરી શકાય. આમ આયુર્વેદ વિચાર અને આચારમા સમાજ અને સમજિને આવરી લે છે અને જીવનના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બધારણને સમાવી લે છે. આયુર્વેદ ઉપદેસો છે તે જીવનનો સર્વતોભદ્ર માર્ગ છે કે જેની અંદર ફિલસૂફી, કામશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો સમન્વય થયેલો છે ”

— ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ મહેતા



એન. જમનાદાસની કું.

૧૬, બેંક સ્ટ્રીટ, મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની ઝોનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

આયુર્વેદનો આયુર્વેદથી સમન્વય

“કોઈ દેશને પોતાના ઉદ્યોગનો વિકાસ કરવો હોય તો તે દેશાવરના તે ઉદ્યોગની વસ્તુની આયાત ઉપર પ્રતિબંધ લગાવી દે છે. આ રીતે આયુર્વેદનો ઉત્કર્ષ સિદ્ધ કરવો હોય તો આયાત થનારા ઔષધો પર પ્રતિબંધ લગાડવો જોઈએ. પરંતુ એ તો દૂરની વાત થઈ. વસ્તુતઃ પ્રકરણમાં એ વાતનું ઉદાહરણ આપી એ વાત સિદ્ધ કરી છે કે આયુર્વેદિક અધ્યાપકો અને લેખકોને આયુર્વેદનો વિકાસ સિદ્ધ કરવો હોય તો પોતાના ભાષણો કૃતિઓમાં કોઈ પણ પાશ્ચાત્ય મતને સ્થાન ન આપવું જોઈએ. એનું પરિણામ એ આવશે કે તેમને સ્વયં આયુર્વેદથી જ આયુર્વેદ વિશદ કરવાની સ્ફૂરણા થશે આયુર્વેદના અત્ર તત્ર વિકીર્ણ વચ્ચેનો ઉપયોગ કરી પ્રત્યેક અધ્યાપક તથા લેખક પોતાના માતૃ વિષયની વ્યાખ્યા માટે પ્રભૂત સામગ્રી પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આ ઉપરોક્ત શબ્દો કેવળ ભાવનાવશ નથી લખ્યા, પરંતુ તેની પાછળ અનુભવની ભૂમિકા છે. દૂકામાં આયુર્વેદનો આયુર્વેદથી સમન્વય કરવાનું પ્રથમ જરૂરી છે.”

—વૈદ્ય રત્નજીતરાય દેસાઈ



ગુજરાત કેમિકલ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ પ્રા. લિ.

મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ માથે—

સર્વતોલદ્ર માર્ગ

“ આયુર્વેદની પરીક્ષા અને પ્રયોગનું ક્ષેત્ર માનવીના આ બધા પાસાને આવરી લે છે સ્વસ્થવૃત્તમાથી જણાવાતી તેની શુચિતા અને સાફસૂદીના પૂરક તરીકે સદૃષ્ટ તેમા ઉમેરેલું છે, કે જે પ્રમાણે વર્તવાથી ઇન્દ્રિય નિયમન અને નીતિમય જીવન જાળવી શકાય અને જેથી કેવળ વ્યક્તિ જ નહીં પણ સમાજ સમગ્રનું સુખ અને લાભ સિદ્ધ કરી શકાય આમ આયુર્વેદ વિચાર અને આચારમા સમાજ અને સમજિતે આવરી લે છે અને જીવનના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બંધારણને સમાવી લે છે આયુર્વેદ ઉપદેશ છે તે જીવનનો સર્વતોલદ્ર માર્ગ છે કે જેની અંદર ફિલસૂફી, કામશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો સમન્વય થયેલો છે ”

— ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ મહેતા



એન. જમનાદાસની ફાં.

૧૬, બેક સ્ટ્રીટ, મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

જિઠો ! આયુર્વેદને અપનાવો

‘ભાઈઓ ! આયુર્વેદને અપનાવો તમારા રસોડામાં આયુર્વેદ તમારી નિશાળોમાં આયુર્વેદ, તમારા સ્વાધ્યાયમાં આયુર્વેદ અને તમારા ભાષણો-ચર્ચાઓમાં બસ એકમાત્ર આયુર્વેદ જ આ લોક-પરલોક બંનેમાં હિત કરનાર છે આપણી આર્ય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે જીવવાનું શરૂ કરી દો પછી જુઓ કે જીવન શું બીજું છે !

માટે જિઠો ! આયુર્વેદની ઉપાસના કરો જેથી આપણી બહેનો શરીરમાં સુંદર યાય, મનમાં પૂર્ણ રાત્રી યાય ચેતનમાં શક્તિશાળી યાય, સ્વભાવમાં ઉદાર તથા પ્રેમાળ યાય, સીતા અને સાયિત્રી, લક્ષ્મીબાઈ જેવી યાય, આપણા બધાઓ પ્રતાપ જેવી છાતીવાળા યાય, ચાણક્ય જેવા રાજકારણમાં કુશાગ્ર યાય, હૃદયમાં સૂરદાસ જેવા હૃદયના ભક્ત યાય અને કૃષ્ણ જેવા સમર્થ યાય આપણા બાળકો ક્રુવ, પ્રહૃલ્લાદ અને બીજા કુશ જેવા મહાન બને’

—‘અસુતાની મારવાર’માથી



સાયનોટેક્સ એન્ટરપ્રાઈઝ

૧૩૯, સેકસેરિયા એમ્બર્સ, નગીનદાસ માસ્તર રોડ,

મુંબઈ

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

આયુર્વેદને અન્યાય

‘આયુર્વેદ જરૂર સોધુ અને સસ્તુ છે જ પરંતુ ડેવળ સસ્તાપણ એકલુ જ કોઈ પણ વિજ્ઞાન કે કાખાનો ગજ ન જ હોઈ શકે વિજ્ઞાન કેટલે અગે ગાત્રીય છે, લોકબોધ્ય છે, સામાજિક છે, તે ઉપરથી જ તેની મહત્તા અકાય છે સસ્તાપણ કે સોધાપણ એકલુ જ કોઈ પણ વિજ્ઞાનને મહાન બનાવી શકતું નથી એટલે જે પેદો અને સામાન્ય મનુષ્યો એમ કહેતા હોય કે આયુર્વેદ ખૂબ સસ્તુ છે, તે જ હિંદના ગરીબોને પહોંચી શકે એમ છે એટલે તે અપનાવવું જોઈએ તો આવા લોકો આયુર્વેદને અન્યાય કરે છે એમ કહેવું પડે છે સસ્તાપણ કે સોધાપણ એ તો સામાજિક મૂલ્યાંકનો ઉપર નિર્ભર છે ”

—“આયુર્વેદ (વહુ ગાવલોકન)”માથી

“



એચ. જે. લીચ એન્ડ કંપની
એશિયન મિલ્કીંગ, નીકલ રોડ, બેલાર્ડ એસ્ટેટ,
મુંબઈ-૧

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શ્રમેચ્છાઓ સાથે—

આયુર્વેદની વિશિષ્ટતા

“અધા વૈદ્યશાસ્ત્રોમા આયુર્વેદ એ વિશિષ્ટતા ધરાવે છે કે જગતમા અધા જ વૈદ્યશાસ્ત્રો જ્યારે રોગને મટાડવાનું લક્ષ્ય ધરાવે છે ત્યારે આયુર્વેદ આરોગ્ય અને દીર્ઘ જીવનનું લક્ષ્ય ધરાવે છે, રોગ મટાડવામા પણ આરોગ્ય અને દીર્ઘજીવનના લક્ષ્યમા જરા પણ આચ ન આવે એ રીતે જ અને તે પ્રકારની ઔષધિઓથી જ રોગો મટાડવાનું શીખવે છે આના ઉત્તમ લક્ષ્યને લીધે જ માનવીએ કેવી રીતે જીવન વિતાવવું જોઈએ એની શિક્ષાથી જ આયુર્વેદ ભર્યો છે, અને તેથી જ માનવીને સયમ, દના, સત્ય વગેરેનો ઉપદેશ આપે છે, તથા અધ્યાત્મ વિદ્યાનો થોડો ઉપદેશ પણ આપે છે આ રીતે આયુર્વેદ માનવીને થોડો ઉપદેશ પણ આપે છે આ રીતે આયુર્વેદ માનવીને સાચો મનુષ્ય બનાવવા માટેના તેમ જ આરોગ્ય તથા દીર્ઘ જીવન મેળવવાના સાચા અને અચલ ઉપાયોના ઉપદેશથી ભરપૂર છે”

— સૌભાગ્યચંદ લક્ષ્મીચંદ બાવીશી



શ્રી હીરજી ખીમજી ચૌહાણ

કોન્ટ્રાક્ટર એન્ડ એન્જિનિયર્સ

શિવાજી નગર, પોસ્ટ રતનાગીરી (મહારાષ્ટ્ર)

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

ખાંસી, શરદી અને ફલ્યુમાં
નિશ્ચિત રાહત માટે

ત્રિ શૂ ન

ટેબ્લેટ્સ

નિરાપદ આયુર્વેદ ઔષધિ

૧૦ ના સ્ટ્રીપ પેકિંગમાં છૂટથી મળે છે

— ઉપાદેશ —

મંદુ ફાર્માસ્યુટિકલ વર્ક્સ લિ.

ગોખલે રોડ (સાઉથ), દાદર

મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૨૫

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

ભારત કોર્કિંગ કોલ લિમિટેડ

ખાકારો સ્ટીલ લિમિટેડ

સિન્દરી ફર્ટિલાઇઝર લિમિટેડ

વગેરે

મોટા ઉદ્યોગોમાં તમારો વેપાર વધારવા

ધનબાદ [E. Rly] પધારો

હિતરવાની અદ્યતન સગવડ માટે

સેવાય હોટેલ એન્ડ રેસ્ટોરન્ટ પ્રા. લિ.

[એર કન્ડિશનડ અને નોન એર કન્ડિશનડ ૧૨ કમરાઓ
એટન્ડ બાથરૂમ અને ટેલિફોન સાથે]
અને

અજન્તા હોટેલ

[૨૫ કમરાઓ અને સેવાય હોટેલ જેવી જ સગવડ]

— એડ્રેસ —

રાઠોડ મેન્સન,

અદ્યતન માર્કેટ,

ધનબાદ [E. Rly.]

— ટેલિફોન —

સેવાય — 2521 PBX

અજન્તા — 2772 PBX

TELEX — 029. 213

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

હોટેલ, કલણ કે લોન્નેમાં
લેવાતા ગરમ પદાર્થોથી

વારંવાર મો આવી જવું
ચામડીનાં ફટ્કો
અળાઈ, ફેલ્લા,
ખંજવાળ, ઓરી, અછળડા,
મોટી ઉધરસ કે
ફૂલતા હરસ થાય ત્યારે

ચરકનો ગુલ કંદ વાપરો

[પ્રવાહ પિણી, રૂચેરી પાન, ઝેલચી, વંશલોચનયુક્ત]

જેનાથી
આંતરિક ઠંડક,
શાંતિ,
માનસિક સ્વસ્થતા અને
શારીરિક સ્વસ્થતા મળે છે. 15

સર્વ દવાવાળાને લા મળે છે—

ચરક ફાર્માસ્યુટિકલ્સ (ઇન્ડિયા) પ્રા. લિ.

મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૧

આયુર્વેદના વિ-નસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

ગોપાલ ધી

રાજકોટ જિલ્લા ગોપાલક દૂધ ઉત્પાદક સંઘ લિ.ની

અધ્યક્ષન ડેરીમાં બનાવેલ

ગોપાલ ધી

એ

ટ

લે

શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક
એગ્રીમાર્ક સ્પેશ્યલ ગ્રેડ
સૌરાષ્ટ્રની સોડમવાળું
પ્રખ્યાત, દાણાદાર અને
ઠરી બચકુતેલું ધી ..

આયુર્વેદિક દવાઓની બનાવટમાં હ મેશા શુદ્ધ અને માત્ત્વિક

ગોપાલ ધી

વાપરવાનો આગ્રહ રાખો

ઉત્પાદક

રાજકોટ જિલ્લા ગોપાલક દૂધ ઉત્પાદક સંઘ લિ.

લાવનગર રોડ, પાવરહાઉસ પાસે

રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૩

આયુર્વેદના વિકાસ માટેની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે—

સર્વ ચિંતામાંથી મુક્ત

“ જે દિવસે માણસ આયુર્વેદના ઉકાળા વાપરતો થશે, સવાગ્રમા વહેવા બિઠતો થશે, રોગ માલિશ કરતો થશે, તેવના કોગળા કરતો થશે, આંખમાં સૂર્યો આંજતો થશે, ઇન્દ્રિયોને અતિયોગ કરતો બંધ પડશે, ભગવાનમાં માનતો થશે, શોધનદિયા અપનાવતો થશે, બ્રહ્મચર્યનું મહાત્મ્ય સમજતો થશે, અગ્નિ જળવવા છાશ-આદુ સસણુ-લીણુ જેવા અગ્નિવર્ધક પદાર્થો વાપરતો થશે, આધ્યાત્મ મનની સમતા રાખતો થશે અને આયુર્વેદના ધ્યાનમાં આદર રાખતો થશે—ત્યારે જ અને તે દિવસે જ તે સર્વ ચિંતામાંથી મુક્ત થશે ”

‘ચરક’માંથી



જે. ડી.

બિટકો

કાળો દુધ પાવડર

હંમેશા વાપરવાથી હાંત મોતી સમાન
સ્વચ્છ અને ચકચકીત થાય છે

જે. ડી. બિટકો કેરમેટીક્સ (પ્રા.) લિ.

નામિક રોડ (મહારાષ્ટ્ર)

With Best Compliments From—

વિવેક વગરનું અનુકરણ

“આજે દરદીન ગમે તે ભોગે એક વખત બેઠો કરી દેવાની ચિકિત્સકોમા અનુભવી ઉતાવળ જોવામા આવે છે પરિણામ એ આ યુ છે કે એ એકમાથી બાકી બીજા વ્યાધિઓનો ભોગ બને છે અને જલદી ભાગી જાય છે અને આનું અનુકરણ આપણા યુવાન પદવીધર વેલો—રનાતકો કરી રહ્યા છે। એ પણ ઇન્જેક્શનો, સર્જિક્રમ વગેરે પાછળ પડ્યા છે વિવેક વગરનું અનુકરણ આત્મવિધાતક બને છે વ્યાધિનો વિચાર વિવેક માગે છે Pain has a purpose in life વ્યાધિમા ધૈર્ય અને શાંતિ જોઈએ ઉપરાઉપરી ચિકિત્સકોને તોડા, દવાઓ ઉપર દવાઓ આ બધું વિવેક હિનતાનું સૂચક છે

—શ્રી બાપાસાલ ગ વેધ



Tulsidas Khimji Pr. Ltd.

**CLEARING • FORWARDING
WARE HOUSING**

SHIPPING • AIR - CARGO

AND INSURANCE AGENTS

46, Veer Nariman Road,
BOMBAY-1

TELE
259484 (5 lines)

With Best Compliments From—

‘સમૂળિ ક્રાન્તિ’

“ એક સમય એવો હતો, જ્યારે દેશમાં એક જ વિજ્ઞાન હતું
માન આયુર્વેદ એક સમય હતો, જ્યારે તાવ એટલે લાગણ,
ઝાડા એટલે જાગ, હૃદય એટલે હૃદયે, શગદી એટલે લાગણ
નિશ્ચિત જ ઉપચારો હતા ગુરુ—શિષ્યો આયુર્વેદની મગ્તીમાં
ગસ લેતા રાત-દિવસ શોધનક્રિયા ચાલતી ઘેર ઘેર ખગલ દગ્ત
માલૂમ પડતા સ્ત્રીઓ હાડવીઓમાં ઉકાળા ઉકાળતી,
આજે જ્યાં કફ પ્રધાન ગુજરાત છે, ત્યાં ધરમાં ગુલકોઝ છે,
ચૂડા છે આજે જ્યાં પિત્તપ્રધાન પ્રજા છે, ત્યાં દારૂ છે, લીવર
છે આ બધી અવ્યવસ્થાને દુર કરવા સમૂળી ક્રાન્તિની જરૂર છે
પણ આપની ક્રાન્તિ એટલે લાગણેડ નહીં પણ તપ ”

— ‘ચરક’ સપ્તાહિકમાંથી



M/s. LIRA RAJA & Co.

22, Hegsham Road
Godawari Bhavan
CALCUTTA - 20

અ નુ ક મ

વિભાગ-પહેલો : વિહાર ૧

વહેલા ઊઠવાના કાયદા-૩; નીરાગી બનવા માટે ઉપયોગી ઉપ-
પાન-૫; આપણી દિનચર્યાનું પ્રથમકાર્ય : દંતધાવન-૬; નીરાગી
રહેવા માટે દાતણ કેમ કરવું ?-૧૦; મુખશુદ્ધિ અને દૂધપેસ્ટ-૧૩;
શૌચ અને સર્જન : પામખાનાનું મહત્ત્વ-૧૫; માલિશથી કયા રોગો
મટે ?-૧૭; સ્વસ્થ અને ધસધસાટ ઊંઘ કેમ આવે ?-૨૦; સ્વસ્થ
અને ગાદ નિદ્રા માટે આવશ્યક શું છે ?-૨૪; સારી, ધસધસાટ
ઊંઘ લાવવા માટે શું કરવું જોઈ ?-૨૮; અતિ ઊંઘ એ પણ એક રોગ
છે-૩૧; કસરત, માલિશ, ઊંઘ, તડકો અને પાણી ક્યારે અને
કેટલા પ્રમાણમાં લેવાં જરૂરી છે ?-૩૩; શ્રમ, સૌંદર્ય, સર્જન
અને આનંદ-૩૫ : પ્રવૃત્તિમાં નિગતિ-૩૮; કુદરત અને માનવ-
જીવન-૪૧; આરોગ્ય માટે ફરવા જાઓ-૪૨; પ્રાણવાયુ : વિના-
મૂલ્ય ખોરાક-૪૪; નિર્વાતે આયુષો વૃદ્ધિ:-૫૦.

વિભાગ બીજો : આહાર ૫૩

આયુર્વેદમાં ખાટો રસ-૫૫; આયુર્વેદમાં મધુર રસ-૫૬; આયુ-
ર્વેદમાં તીખો રસ-૬૩; આયુર્વેદમાં તૂરો રસ-૬૬; આયુર્વેદમાં
કડવો રસ-૬૯; આયુર્વેદમાં ખારો રસ-૭૨; યોગ્ય પોષણ માટે
સમતોલ ખોરાક કયો ?-૭૬; અમ્લયોગી અને અમ્લપ્રતિયોગી
ખોરાકની શરીર પર અસર-૮૦; ઘી અને તેલ બનેમાં ચરબી છે,
તો ઘીને બદલે તેલ ચાલે ?-૮૩; ઉપવાસ અંગે ધ્યાનમાં રાખવી

જેની બામનો-૮૪; બોજન પહેલાં અને પછી-૮૭; પાણી : અમૃત
 ક્યારે અને ઝેર ક્યારે?-૯૦; રોગિણી જીવનમાં શાકભાજીનું
 સ્થાન-૯૫, પોપણની ખામીનાં દરદો ને ઉપચારો-૯૮; આરોગ્ય
 માટે પ્રોટીન-૧૦૦, પ્રોટીન : આરોગ્ય અને એના પ્રશ્નો-૧૦૬;
 ગાયનું દૂધ-૧૦૯, ક્ષાર અને મસાલાવાળો ખોરાક-૧૧૨; સરસવનું
 તેલ કયા રોગમાં ઉપયોગી થાય ?-૧૧૪; પ્રજીવક “એ”-૧૧૯;
 પ્રજીવક “બી” [૧]-૧૨૨, પ્રજીવક “બી” [૨]-૧૨૫; પ્રજીવક
 “સી”-૧૨૯; પ્રજીવક “ડી”-૧૩૨, પ્રજીવક “ઈ”-૧૩૬; પ્રજીવક
 “કે”-૧૩૯, ખાગિકના ખ્યાલો બદલો-૧૪૦; ખોરાકમાં ચૂપ-૧૪૫;
 વૈદ્યની પરહેજ-૧૪૬; ખોરાક અને પોપણ-૧૪૮; ખોરાકમાં દૂધ અને
 દહીં-૧૫૦; દૂધનું સ્થાન આ-કોણી લઈ શકે ?-૧૫૨; હૃદયરોગ
 અને ખાંડ-૧૬૦; આયુર્વેદમાં વિરુદ્ધ આહારની દૃષ્ટિ-૧૬૩; વધુ
 મીઠું હાનિકારક-૧૬૮, ગુજરાતી ખોરાકમાં દૂધ અને કઠોળ
 વધારીએ-૧૭૧; ખાંડ કરતાં ગોળ વિશેષ હિતકારી છે-૧૭૪;
 બોજન પછી પણ શા માટે ખાવું નેઈએ ?-૧૭૮; કઠોળમાં
 તેલ અને પૂરણપોળીમાં ઘી-૧૮૫; ખોરાક લેતાં પહેલાં વિચારીએ
 -૧૮૯, ખોરાક ચાપીને ખાઓ-૧૯૩; ફળો અને શાકભાજી એજ
 સાચો ખોરાક છે ?-૧૯૬; ચણા-બાળકોનો પોષક ખોરાક-૧૯૯;
 મૃત્યુલોકનું અમૃત : હાથ-૨૦૨, ભારતીય જીવનદર્શનમાં માંસાહારને
 સ્થાન નથી-૨૦૯, ખોરાકમાં ખારો-૨૧૧; વજન વધારવા માટે
 હાથગડના ચોખા-૨૧૨; ફરસાણ-શોખીનોને અર્પણ ૧-૨૧૪;
 ખોરાક અને તેના સંયોજનો-૨૧૬; સફેદ ખાંડ અને રોગો-૨૨૧;
 ગાધીજીની કંપનાનો ખોરાક-૨૨૩; એક પોષક ખોરાક-૨૨૪;
 ખોરાક-મૂતકાળમાં ડોકિયું-૨૨૬; ઈયળ જેટલી પણ અક્કલ નથી ?
 -૨૨૭, બધા જ રમોનું સેવન કરો-૨૨૮.

વિભાગ ત્રીજો : મનોબ્યાપાર ૨૨૯
 “રોગની શકામાં શરીર અને મન ભાંગી ગયાં હતાં”-૨૩૧;
 માર્યાના-એક ઔપચિ-૨૩૩; મૌન અને એકાંત-૨૩૫; રોગ અને

મનોવ્યાપાર-૨૩૮; રોગો અને મનની શાન્તિ-૨૪૨; આઘાત અને રોગો-૨૪૩; ગીતામાં આરોગ્ય ૨૪૫; માનસિક વિપાદ અને રોગો-૨૪૮; કેટલાક માનસિક દરદીઓ [સોળ પ્રસંગો]-૨૫૨ થી ૨૮૬, આરોગ્ય જગડવાનાં કારણો-૨૯૦; વહેમ અને શ્રદ્ધા-૨૯૨; શ્રદ્ધાનું જળ-૨૯૫; માનસિક આરોગ્ય : એક મહત્ત્વની સમસ્યા-૨૯૬; માળા ફેરવવી-એક ઔષધિ-૨૯૮; ડુદ્ધન દ્વારા સ્વાસ્થ્ય-૩૦૦; ગુસ્સાથી પેદા થતી રોગોત્પાદક સ્થિતિ-૩૦૨; આરોગ્ય અને સ્વપ્નસૃષ્ટિ-૩૦૫; પાપકર્મ અને રોગો-૩૦૬; પ્રવૃત્તિ, થાક અને આરામ-૩૧૨; માનસિક અશાંતિ અને રોગો-૩૧૭, શ્રદ્ધાની દવા અને દવાની શ્રદ્ધા-૩૨૧; આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર; ધાતુવિષમતાનાં પાયાનાં કારણો-૩૨૪.

વિભાગ ચોથો : આરોગ્યવિચાર ૩૨૫
સ્નાન-એક દષ્ટિ-૩૨૭, કૃત્રિમ પવનના પ્રશ્નો-૩૨૮; કુદરત અને માનવી-૩૩૦; ઝડપથી સાગ્ર થઈ જવાની ઘેલછા : એક અનિષ્ટ-૩૩૨; બાથરૂમમાં બારી-૩૩૪; પૂનર્મ અને અમાસ ઉપર રોગો શા માટે વધે છે ?-૩૩૬; આયુર્વેદનાં ઔષધો લોકો કેમ લેતા નથી ?-૩૩૯; માખી, બંદગી અને રોગો-૩૪૧; માંદગી અને નિદાન-૩૪૩; હાલતા-ચાલતા ઔષધ લેવાની ટેવ-૩૪૫; ફીઝનો ઉપયોગ વિવેક-પૂર્વક કરીએ-૩૪૯; જિતેન્દ્રિયો નાનુપતન્તિ રોગાઃ-૩૫૧, અભ્યુશક્રિત અને આરોગ્ય-૩૫૨; લિપરિટક વાપરનારાઓ વિચારે-૩૫૩; લજ્જીર્ણ મેપજમ્ વારિ-નિદ્રા-૩૫૪; અનુકરણનાં ભયસ્થાનો-૩૫૫; છીંક આરોગ્યપ્રદ છે-૩૫૭; મૃત્યુર્પાવતિ ધાવતિ-૩૫૮; સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા-૩૫૯; ઉગ્ર ઔષધોના દોષો-૩૬૧; આભડછેદનું આરોગ્ય-વિજ્ઞાન-૩૬૨; આયુર્વેદમાં નિસર્ગોપચારનો સમાવેશ થઈ જાય છે-૩૬૩; શસ્ત્રક્રિયા કરાવતાં પહેલાં વિચારો-૩૭૦; કુદરત અને વિજ્ઞાનનો-સુમેળ કરીએ-૩૭૫; સુગંધયુક્ત ઔષધોનાં ભયસ્થાનો-૩૭૭; આયુર્વેદીય ચિકિત્સા : એક વિચાર-૩૭૮; નવી દેશન : નવો રોગ-૩૭૯, ચલચલ મલ્લ પુંમામ્-૩૮૦; “એરક-ડીગ-ડ”ની

કૃત્રિમ ઠંડી અને ગ્વારમ્-૩૮૨, રોગોના કારણોનો વિચાર કરીએ-
૩૮૪, ઔષધોની દુનિયામાં-૩૮૬, આયુર્વેદનું નિર્માનશાસ્ત્ર કેવું છે? -
૩૮૮, જ્વરાદો લગ્ન ગ્રોહમ્-૩૯૨, આયુર્વેદની ગ્વારમ્સંસ્કૃતિ-
૩૯૫, આરોગ્ય વિશે વિનોનાશ-૩૯૬, વૈજ્ઞાનિક નિદાન-૩૯૯,
ગિયાળો, લગ્ન અને ઠંડા પીણા-૪૦૦, “સંસ્કૃત સાહિત્યમાં
વનસ્પતિઓ”-એક પુસ્તક પરિચય-૪૦૫ સૂર્યગ્નિ એક પરપરા
ગત ચિકિત્સા-૪૧૦ આચાર રસાયન-૪૧૩ માદગી અને ગ્રહા-
૪૧૫ રોગનું કારણ-પ્રજાપરાધ-૪૧૫ પચ્યા વિનાના ખોગક્રમાંથી
બનતો આમ-૪૧૭ પડિતોએ પગને કમળની ઉપમા કેમ આપી
હશે? -૪૨૨, તરવૈયા બનો અને તબિયતને સુધારો-૪૨૬

વિભાગ પાચમે ૪૮૫ઔષધિ

૪૨૭

વસંતવૃત્ત પ્રયોગ-૪૨૯ આમનકી રસાયણ-૪૩૫, વર્ધમાનપીપર
પ્રયોગ-૪૩૮, શિનાજિત રસાયન-૪૪૨, શીતામાકપ-૪૪૬,
આયુર્વેદના રસાયનકપો-૪૪૯, આયુર્વેદના બરતી પ્રયોગો-૪૬૦,
વૃદ્ધદંડ ચૂર્ણ-૪૬૪, ગ્વામન ચૂર્ણ-એક ઔષધિ-૪૬૭ ત્રિકુળા-
એક ઔષધિ-૪૭૧ દશમુળ ક્રમાંથ-શીરોગની ઔષધિ-૪૭૮,
સશમની-એક ઔષધિ-૪૮૨, રોજ મરી ગયો-૪૮૩, ઓરડ અને
કૌચા પાક-૪૮૬

વિભાગ છઠ્ઠો આયુર્વેદ-એક વિજ્ઞાન

૪૮૯

આયુર્વેદનું જીવનદર્શન-૪૮૧ પીડાશામક ઔષધોનું ઔચિત્ય
-૪૮૭ આયુર્વેદનું સરકારદર્શન-૪૯૯, વિજ્ઞાનનું જીવનદર્શન
૫૦૪ આયુર્વેદની વિજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ-૫૦૭ વિજ્ઞાનયુગમાં વૈજ્ઞાનિક
રીતે વિચાર કરો-૫૧૭, વેદકના બે શબ્દો-ગ્રાહી અને સ્તભક-૫૧૮,
આયુર્વેદમાં હીન, મિથ્યા અને અતિયોગ-૫૧૯, આયુર્વેદે ઓળખાવેલી
પિત્તશક્તિ-૫૨૧, આયુર્વેદે ઓળખાવેલી કફશક્તિ-૫૨૪,
આયુર્વેદે ઓળખાવેલી વાતશક્તિ-૫૨૭ પ્રકૃતિને કઈ રીતે
બાંધી રી-૫૩૩

વિભાગ સાતમો : ત્રતો, પર્વો અને આરોગ્ય ૫૪૩

મકર સંક્રાંતિ-૫૪૫; વસંતનો આદારવિહાર-૫૪૬; અણ્ણું મત
-૫૫૨; રક્તાબ્ધન-૫૫૭; પર્વપણ, ઉપવાસ, ચોવિહાર અને
પાણી-૫૬૦.

વિભાગ આઠમો : અનુભૂત પ્રયોગો ૫૬૩

માટી અને નિસર્ગોપચાર-૫૬૫; ઐનિમા અને માટી-૫૭૦; ઉંમર
પ્રમાણે શરીરવિકાસ-૫૭૧; કાન વીધાવવાથી વધરાવળ મટી
ગઈ!-૫૭૩; જીર્ણ મેલેરિયાએ ક્ષયની શંકા પ્રગટાવી-૫૭૫;
કેમેય નહિ રુઝાતું ગૂમકું-૫૭૬; પથરીના રોગમાં કળથીનો ઉપ-
યોગ-૫૮૦; નાની બાળકી પંદર દિવસમાં સાજી થઈ-૫૮૨;
હાડકાના ક્ષયનું નિદાન-૫૮૪; ઉતાવળે પાણી પીધું અને પેટમાં
દુખાવો ઉપજ્યો-૫૮૭; ઉનાળાના ઝાડા ને કેરીની ગોટલી-૫૯૦;
કાળીજીરીએ ગાંઠ મટાડી-૫૯૧; આંખનાં દરદોનો સહેલો ને સસ્તો
અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગ-૫૯૩; ખરજીવું અને નાગરવેલનાં પાન-૫૯૪;
મોદાનાં ચાંદાં માટે ધરગથ્ય ધલાળ-૫૯૫; લીંબુ-ઝાડા, બિલ્લી
ને કોલેરા-૫૯૬; માટું વજન વધ્યું-૫૯૮; માટીનો અમતકાર-૫૯૯;
સૂંઠ-એક ઔષધિ-૬૦૦; “વાળા”માં ઉપચાર-૬૦૧; વાઈ અને
ગીકું (નિમક)-૬૦૨; તાવમાં કીડામારી-૬૦૪; હેડકીમાં રાખ
-૬૦૫; કપાસીની પીડા દૂર કરવા સ્વમૂત્રનો સફળ પ્રયોગ-૬૦૬;
ડાઘ દૂર કરવાનો ઉપાય-૬૦૭; મૂત્રચિકિત્સાનો અનુભવસિદ્ધ
પ્રયોગ-૬૦૮; વર્ધમાન પીપર પ્રયોગ-૬૦૯; ઓપરેશન કેવી રીતે
ટાળ્યું-૬૧૪; ગળાના કાકડા-૬૧૫; વાવડિંગ, પીપરીમૂળ અને
અજમાના ઉકાળાનો પ્રયોગ-૬૧૬; ક્ષયરોગ અને અગત્ય હરી-
તકીઅવલેહ-૬૧૮; કેન્સરના ઉપચારમાં બીલામાનો સફળ પ્રયોગ
-૬૨૩; જ્યાં ડોક્ટરોના હાથ હેઠા પડ્યા ત્યાં એક ગામડિયા
વૈદ્યની સલાહ કારગત નીવડી-૬૨૫; એક અનુભવ-૬૨૬; કમરનો
દુખાવો દૂર કરવાની સિદ્ધિ ?-૬૩૦; મૂત્રચિકિત્સા-૬૩૨; વાત-
જ્વરનો એક જાણવા જેવો કિસ્સો-૬૩૪; દંખનો રોગ અને

એળિયો ૧-૬૩૭, દમરોગના એ અદ્ભુત પ્રયોગો-૬૩૯; મારા એ અનુભવો-મરડો અને શરદી-૬૪૧; બાતીસ દિવસથી આવતો તાવ કઈ રીતે જીતયો ૧-૬૪૨, ખરતા વાળ માટે-૬૪૪, મારી રાજ્ય ક્રમ મટી ૧-૬૪૬, ખરજવુ, દમ અને શરદી એકસાથે થયા અને મટ્યાં ૧-૬૪૭; હાથીપગાનો રોગ અને ફળાહાર : એક અનુભવ-૬૪૯, એના રોગનુ કારણ હતું-ચહેરી જીવનક્રમ ૧-૬૫૦, દૂધ અને ફળરસ પર રહેવાથી હોજરીનુ ચાંદુ મટ્યું-૬૫૨; કારા ખોરાકથી માટું વજન વધ્યું-૬૫૪. આંતરડાના ચાદામાં ઉગ્ર દવાઓને બદલે યોગ્ય ખોરાક જ ઉત્તમ છે-૬૫૭; પિત્તજીવનો અનુભવસિદ્ધ ઉપાય-૬૫૯, નિદાનની સજ્જ-૬૬૧; માથાનો દુખાવો અને માટી-૬૬૩.



વૈદ્ય પ્રાગલ્ભ મોહનભાઈ રાઠોડ

- જન્મ ૧૯૧૭ જાન્યુઆરી ૬૨૭ અમર
- પ્રાથમિક શિક્ષણ ૬-૭
- માધ્યમિક શિક્ષણ—નાનાભાઈ ભટ્ટ સ્થાપિત દક્ષિણામૂર્તિ ભાવનગર
- આયુર્વેદનુ શિક્ષણ અમદાવાદ
- ૧૯૩૯માં રાજકોટ સત્યાગ્રહ તથા શ્રી મહેરઅલીના નેતૃત્વ નીચે ૬૨૭માં રાજકીય પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લીધો
- ૧૯૪૦માં વ્યક્તિગત સત્યાગ્રહ અને ૧૯૪૨માં રાષ્ટ્રીયક્રાંતિમાં ભાગ લીધો ૧૧ વર્ષ જેલવાસ
- ૧૯૪૪થી વૈદ્યકાય પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી ૧૯૪૫થી પાંચ વર્ષ સાવર કુડવા દશાશ્રીમાંળી જૈન ઔષધાન્યના વૈદ્ય તરીકે જવાબદારી સભાળી પ્રથમ પુસ્તક ‘ બાળકાના દરદો ’ સાવરકુડવામાં લખ્યું
- ૧૯૪૮થી ૧૯૫૫ મુખર્ષી વ્યવસાય, મુખર્ષીની શરૂઆત ચરક લ ડારમાં એકવાર્ષકર તરીકે
- ૧૯૫૧થી ૧૯૬૦ પૂ નાનાભાઈ ભટ્ટ સ્થાપિત—સંચાલિત લોક ભારતી ગ્રામ વિદ્યાપીઠના અધ્યાપક અને વૈદ્યકીય સનાહકાર તરીકે જવાબદારી સભાળી

- ૧૯૬૦થી ભાવનગર.
- ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટીના પ્રથમ વાર્ષિક આન્નેક્સની મહાહાર સમિતિમાં ગુજરાત રાજ્યે નિમણૂક કરી.
- ગુજરાત આયુર્વેદ રજીસ્ટ્રેશન બોર્ડમાં જે વખત રાજ્ય સરકારે નિમણૂક કરી
- ગુજરાત આયુર્વેદ વિકાસ મંડળમાં છેલ્લી ત્રણ પંચવર્ષિય નિમણૂકમાં દરેક વખતે ગુજરાત રાજ્યે નિમણૂક કરી
- ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટીના સેનેટર અને સિન્ડિકેટના સભ્ય તરીકે નાનીમોટી અનેક સમિતિઓમાં જવાબદારી સંભાળી.
- ગુજરાત પ્રદેશ વૈદ્ય મંડળના પ્રમુખ તરીકે સર્વાનુમતિ વરણી કરવામાં આવી.
- શ્રીલંકા રાજ્ય સ્થાપિત ઓલ સિલેન આયુર્વેદ કોંગ્રેસના એમિનારમાં ભાગ લીધો. આયુર્વેદ શીરોમણીની હિપાધી મળી.
- જન્મભૂમિ પ્રવાસીના શરીર અને સ્વાસ્થ્ય વિભાગના તંત્રી, સંપાદક તરીકે ૧૯૪૪થી શરૂઆત થઈ. આજે પણ એ વિભાગનું સંપાદન કાર્ય ચાલુ રહ્યું છે.
- આયુર્વેદના સ્વસ્થગત માસિકના તંત્રી તરીકે પાંચ વર્ષ જવાબદારી સંભાળી. હવે એ નિરામય તરીકે પ્રગટ થાય છે. એના તંત્રી તરીકેની જવાબદારી સંભાળી છે.
- અત્યાર સુધીમાં આયુર્વેદનાં ૧૮ પુસ્તકો લખ્યાં છે તેમાંનાં કેટલાંકની ૪/૫ આગતિઓ થઈ છે.
- પત્નીનું નામ સવિતા, સંતાનમાં જે દીકરી, ત્રણ દીકરા. મોટી દીકરી નલિની ભાવનગર આયુર્વેદ કોલેજમાં પ્રોફેસર, નાની દીકરી રત્ન (રંજન) M.A.L.L.B. મોટા દીકરા મહેન્દ્ર આયુર્વેદ વિશારદ, ત્રયલો દીકરા વીરેન્દ્ર B.Sc. માર્કેટીંગ ઓફીસર એક્સક્ઝ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ ભાવનગર-મુળાઈ, નાનો દીકરો રાજેન્દ્ર M.Sc. Agri